

الدكتور
أحمد شوقي إبراهيم

موسوعة
مفردتنا في الكتاب من شيء

المعارف الطبية في ضوء القرآن والسنة



علاء الدين

فليظروا لآبائنا إلى طاعة



مَوْسُوعَةٌ
مَا فَرَّطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ
(٢)

المعارف الطبية في ضوء القرآن والسنة
٤

فَلْيُظِلَّ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعْمِهِ

الدكتور

أحمد شوقي إبراهيم

عضو كلية الأطباء الملكية بلندن

استشاري الأمراض الباطنية والقلب

عضو اللجنة الوطنية للتربية والعلوم والثقافة (اليونسكو)

رئيس لجنة الإجازة العلمية للقرآن والسنة بالمجلس الأعلى للشئون الإسلامية

الطبعة الأولى

١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٢ م

ملتزم الطبع والنشر

دار الفكر العربي

٩٤ شارع عباس العقاد - مدينة نصر - القاهرة

ت: ٢٧٥٢٩٨٤ - فاكس: ٢٧٥٢٧٣٥

www.darelfikrelarabi.com
INFO@darelfikrelarabi.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ﴾ ٢٤ ﴿ أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا
﴿ ٢٥ ﴾ ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ﴿ ٢٦ ﴾ فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا
﴿ ٢٧ ﴾ وَعِنَبًا وَقَضْبًا ﴿ ٢٨ ﴾ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ﴿ ٢٩ ﴾
وَحَدَائِقَ غُلَبًا ﴿ ٣٠ ﴾ وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ﴿ ٣١ ﴾ مَتَاعًا لَّكُمْ
وَلَا نُنَعِّمُكُمْ ﴿ ٣٢ ﴾

[عبس: ٢٤ - ٣٢]

٢١٤, ٦١ أحمد شوقي إبراهيم.
أح ف ل فليَنظُرِ الإنسان إلى طعامه / أحمد شوقي
إبراهيم.. ط ١ - القاهرة: دار الفكر العربي، ١٤٢٢ هـ =
٢٠٠٢ م.
ص: إيض؛ ٢٤ سم. - (موسوعة ما فرطنا في
الكتاب من شيء؛ ٢. المعارف الطبية في ضوء القرآن
والسنة؛ ٤)
تدمك: ٦ - ١٥٢٠ - ١٠ - ٩٧٧.
١ - الإسلام والطب. ٢ - الصحة العامة.
٣ - الطعام. أ - العنوان. ب - السلسلة.

التصميم والإخراج الفني

الأستاذ/ محيي الدين فتحى الشلودى

تقديم

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا رسول الله . أما بعد،
فإن المعطيات العلمية والمعارف الطبية هي أوجه متعددة ومتنوعة لحقيقة واحدة كبرى هي
سنة الله تعالى في خلقه، وتقديره في ملكوته . وليس في حقائق العلوم شيء إلا وله في القرآن
العظيم أصل، وله في السنة النبوية المشرفة أساس . قال تعالى: ﴿... مَا فَرَّطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ
شَيْءٍ...﴾ [الأنعام].

وقال الإمام الشافعي رحمه الله: (جميع ما يقوله البشر من حق، تفسير للسنة النبوية
المشرفة، وجميع ما تقوله السنة النبوية المشرفة شرح كما هو موجود في القرآن الكريم)، أي أن
كل حقيقة علمية ثابتة هي في أصلها حقيقة قرآنية . ولقد يسر الوحي الإلهي في القرآن والسنة
تفسير الظواهر الكونية والمعارف العلمية والطبية لاجتهاد المتخصصين من العلماء على مر
العصور . . ففي كل عصر من العصور يكتشف الناس علما جديدا لم يكن معروفا لمن سبقوهم
في عصور مضت . وسيظل القرآن العظيم والسنة المشرفة رسالة من الله ورسوله، متجددة للبشرية
كلها منذ نزول الوحي على سيدنا رسول الله ﷺ وإلى يوم القيامة .

قال الله عز وجل: ﴿وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا طَائِرٍ يَطِيرُ بِجَنَاحَيْهِ إِلَّا أُمَمٌ أَمْثَلُكُمْ مَا
فَرَّطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ ثُمَّ إِلَى رَبِّهِمْ يُحْشَرُونَ﴾ [الأنعام] . . وبذلك نفهم أن فطرة
الخلق في كل خلق قرنت بالقرآن العظيم . وهذا يفتح للباحثين بابا من العلم واسعاً، لو نظروا
إليه وتدبروه لوجدوا تطابقاً بين الكتاب والدين وبين فطرة الخلق، كما قال الله عز وجل: ﴿فَأَقِمْ
وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفاً فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ
أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ﴾ [الروم] . ففطرة الخلق في آيات الله الكونية تتطابق مع الدين
القيّم . . بل إنهما شيء واحد فالدين هو فطرة الخلق، وفطرة الخلق هي الدين كما بينت الآية
الكريمة .

ولقد ذكر القرآن الكثير من الحقائق العلمية مجملة وترك تفسيرها وتوضيحها للسنة النبوية
المشرفة، وترك بعضها الآخر لاجتهاد البشر في مجالات العلوم البشرية عبر العصور . وهو
اجتهاد لا يخرج عن الحقائق التي أجملها القرآن الكريم في كلمات .

ولما كانت جميع آيات القرآن تقصد قصداً مطلقاً تبياناً للدين وتعريفاً بالله عز وجل
ووحدانيته وقدرته وحكمته، فإن المجمال في الحقائق في القرآن الكريم محمول على المقصود .
نفهم هذا بما رواه ابن مسعود رضي الله عنه كان يقول: مالى لا ألعن من لعنه الله في كتابه -

يعنى الواشمة والمستوشمة. وسألته امرأة قالت يا ابن مسعود. لقد تلوت كتاب الله فما وجدت فيه لعنا للواشمة والمستوشمة. فقال:؟ لو تلوتيه لوجدتیه. فقد قال الله تعالى: ﴿وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانْتَهُوا﴾ [الحشر: ٧]، وبما نهى رسول الله عنه الواشمة والمستوشمة.

إذن القرآن العظيم أنزله الله تعالى بالحق محكما ومفصلا، وجامعا لكل الأحكام والتكاليف، ولكل الشرعيات والمعاملات ولكل حقائق العلوم كل ذلك بهدف هداية دينية جامعة هى خير الإنسان فى الدنيا والآخرة. والذى يتحدث عن الإعجاز العلمى فى أى آية قرآنية أو حديث نبوى لا يجب أن يتحدث عن الحقيقة العلمية مجردة، أو يقتطعها من الآية الكريمة ويفصلها عنها، وإنما يجب أن يدرس كل ارتباطاتها بكلمات الآية الكريمة كلها. . فما ذكرت الحقائق العلمية فى الآيات القرآنية لمجرد السرد العلمى أو لتكون مرجعا علميا لفرع من فروع العلم. وإنما ليستدل بها قارئ الآية القرآنية على الهداية الدينية التى تضمنتها الآية، أو يستنبط منها الدليل على قدرة الله وحكمته المطلقة ووحدانيته أو يستدل بها على ما تعقب به الآية القرآنية من حقيقة غيبية مثل حقيقة البعث بعد الموت، وبذلك يستقر الإيمان بالحقيقة الغيبية فى القلب عن طريق العقل وهذا أفضل الإيمان مثل قوله تعالى: ﴿يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَيُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَيُحْيِي الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَكَذَلِكَ تَخْرُجُونَ﴾ [الروم: ١٩]. ومن ذلك نفهم أن بيان الإعجاز العلمى فى أى آية قرآنية أو حديث نبوى لا نربطه بالهداية الدينية التى تعقب بها الآية أو الحديث، يكون بحثا ناقصا أو بيانا غير مكتمل.

وفى تناولنا لموضوعات المعارف الطبية فى ضوء القرآن والسنة حاولنا أن نتكلم فى إيجاز لا يخل بالمعنى ولا يطيل فى الشرح، حيث لا يحسن التطويل، كما راعينا أن نستعمل أسلوبا سهلا يسهل فهمه للناس جميعا على اختلاف مستوياتهم الفكرية، فالمهم هو توصيل ما نريد من معلومات إليهم بأيسر سبيل. . وراعينا دائما قول الله عز وجل: ﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ [الذاريات]، وقول الله عز وجل: ﴿سُرِّيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ...﴾ [فصلت].

وقد ألفنا ثمانية كتب، استقر رأى على أن تكون فى أربعة كتب فقط تعميما للفائدة: فالكتاب الأول يتضمن كتابين: أطوار الخلق، وحواس الإنسان. والكتاب الثانى يتضمن ثلاثة كتب مجتمعة وهى: الشفاء النفسى، وأسرار النوم، وعلم الجمال.

والكتاب الثالث يتضمن كتابين: المحرمات وصحة الإنسان، والطب الوقائى. والكتاب الرابع يتضمن كتابا واحدا: فليُنظر الإنسان إلى طعامه. ونرجو أن نكون قد أضفنا شيئا إلى المكتبة الإسلامية، والله ولى التوفيق.

الدكتور أحمد شوقى إبراهيم

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله والصلاة والسلام على سيدنا رسول الله . أما بعد،

فلا يستطيع جسم أى كائن حى أن يستمر فى حياته بدون طعام وشراب، وكذلك جسم الإنسان له متطلبات غذائية، يحتاج إليها فى عملياته الحيوية فى كل خلية من خلاياه، فالطعام والشراب أهم ضرورات الحياة لجسم الإنسان، ولا يستطيع أن يعيش بدون طعام وشراب، ولقد خلق الله تعالى الأرزاق فى هذه الأرض فى بدء خلق الأرض، كما قال تعالى: ﴿ قُلْ أَنتَكُم لَتَكْفُرُونَ بِالَّذِى خَلَقَ الْأَرْضَ فِى يَوْمَيْنِ وَتَجْعَلُونَ لَهُ أَندَادًا ذَلِكَ رَبُّ الْعَالَمِينَ ٩ ﴾ وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِي مِّنْ فَوْقِهَا وَبَارَكَ فِيهَا وَقَدَّرَ فِيهَا أَقْوَاتَهَا فِى أَرْبَعَةِ أَيَّامٍ سَوَاءً لِّلنَّاسِ لِيُنَبِّئَهُمْ ١٠ ﴾ [فصلت].

فما من مخلوق خلقه الله تعالى فى هذه الأرض إلا ووجد رزقه أمامه، ولما خلق الله تعالى الإنسان آخر المخلوقات فى هذه الأرض، وجد أمامه رزقه فى الأرض ميسوراً، وطعامه وشرابه موفوراً. ولا يستطيع الإنسان أن يخلق طعامه وشرابه، بل ولا يستطيع أن يخلق حبة من القمح، أو قطرة من الماء، وإنما خلقها الله - عز وجل - نعمة منه على عباده وفضلاً.

ولقد ذكر القرآن الكريم والحديث النبوى الشريف الكثير من أنواع الطعام والشراب، فى معرض الحديث عن الهداية الدينية لعباده حتى يدركوا نعمة الله تعالى عليهم، ورحمته بهم، وقدرته فى خلقه، وإبداعه فى صنعه، فيتوجهوا إلى خالقهم بالحمد والشكر، ويسجدوا له ويعبدوه.

ولقد ذكرنا أمثلة متن طعام الإنسان فى هذا الكتاب، وقسمنا الحديث عن طعام الإنسان إلى عشرين باباً، كل باب يتحدث عن مجموعة من طعام الإنسان وشرابه فى ضوء القرآن والسنة والعلم الحديث.

ولما كان الماء أهم عناصر غذاء الإنسان، فقد بدأنا بالحديث عن الماء، وعن علاقته بطعام الإنسان وغذائه. ثم كان الحديث عن نشأة الماء فى هذه الأرض، وعن دورة الماء بين السماء والأرض. وقد لا يجول بذهن الإنسان الذى يشرب كوباً من الماء، أن الماء الذى رزقه الله تعالى إياه قد دار دورة هائلة بين الأرض والسماء، استنفدت فيها طاقة هائلة من حرارة الشمس، ثم يجد الإنسان أمامه كوباً من الماء فيشربه، من غير حول له ولا قوة، والأمـر نفسه فى أى طعام آخر.

ويخلق الله تعالى الإنسان طفلاً يجد طعامه وشرابه من ثدى أمه، والرضاعة مصدر هام لغذاء الإنسان فى طور الطفولة الأولى، لذلك تحدثنا فى موضوع الرضـاع من جوانبه المختلفة على ضوء القرآن والسنة والعلم الحديث، وعندما يكبر الإنسان يجد فى اللبن طعاماً كاملاً لا غنى له عنه، فهو مصدر لجميع عناصر الغذاء الضرورية للجسم، لذلك تحدثنا عن اللبن كغذاء بشىء من التفصيل.

ولعلم الأغذية تاريخ قديم. ذكرنا منه بعض الجوانب. وعما جاء عنه فى تاريخ مصر القديم. وللشمس علاقة وثيقة بغذاء الإنسان والدواب والنبات، فكل ثمرات الأشجار من حبوب وثمار وفاكهة إنما هى نتاج عمليات التمثيل الضوئى الكلوروفيللى التى لا تتم إلا بوجود ضوء الشمس، لذلك قيل، إن طعام الإنسان هو طاقة شمسية مخزنة.

وإنتاج العالم من الغذاء يكفى سكان العالم، إلا أن توزيع الغذاء توزيع جائر، لذلك تجوع شعوب، وتصاب شعوب أخرى بالتخمة. من هذا ندرك أن مشكلة الأمن الغذائى فى العالم هى مشكلة من صنع الإنسان نفسه، وقد ناقشنا هذه المشكلة بإيجاز.

ولاشك أن البحار مصدر هام لغذاء الإنسان، لم تستغل حتى الآن إلا بقدر قليل، ومن طعام الإنسان فى البحار، الأسماك والحيوانات البحرية وكذلك العوالق البحرية

والأوليات والطحالب. وجاء ذكر صيد البحر وطعامه في القرآن والحديث النبوي، واهتم الإنسان بهذا المصدر من الغذاء في العصر الحالي اهتماماً كبيراً، لذلك ذكرنا جانباً من هذا الموضوع في هذا الكتاب.

ومن البديهي أن طعام الإنسان في الصحة يختلف عن طعامه أثناء المرض، وهذا موضوع يهتم به الأطباء؛ لأنه يتعلق بصحة الإنسان، فكان لابد أن نمر بهذا الموضوع مروراً سريعاً في إيجاز لا يخل بالمعنى المطلوب بيانه.

ولقد جاء ذكر الفاكهة المختلفة في القرآن والسنة، طعاماً للإنسان وورقاً، مثل التين والزيتون والأعشاب وثمرات النخيل، ولقد تحدثنا عن هذا الموضوع بشيء من التفصيل الذي لا إطالة فيه.

ولقد ذكر الله تعالى النحل في كتابه العزيز وما يخرج من بطونه من شراب فيه شفاء للناس، وهذا موضوع يحتاج إلى كتاب حتى نلم بكل جوانبه، إلا أننا رأينا أن نضعه ضمن ما ذكرنا في هذا الكتاب من أنواع الطعام والشراب للإنسان، وذلك في ضوء القرآن والسنة والعلم الحديث.

والإنسان يصوم ويفطر، وأهم صوم هو صوم شهر رمضان، وطعام الإنسان في الصوم يختلف عن طعامه في الفطر، ولقد تحدث كثير من الناس في موضوع الصيام وغذاء الإنسان، وفيه كثير من الآراء، وكثير من الاجتهادات والفتاوى، إلا أننا اتخذنا المنهج العلمي طريقاً لنا في الحديث عن هذا الموضوع، وحاولنا أن نجيب على كل سؤال بأسلوب علمي محدد.

ولا شك أن أهم شيء في الغذاء العالمي، هو محصول القمح، ويليه في الأهمية محاصيل الحبوب الأخرى، نظراً لأن الخبز وهو عماد غذاء الإنسان يصنع من القمح ومن بعض الحبوب الأخرى، ولقد ذكر القرآن الكريم إشارات علمية في هذا الموضوع في كثير من الآيات الكريمة، لذلك وجدنا من المناسب في هذا الكتاب أن نتحدث عن هذا الموضوع من جوانب مختلفة.

ومن المشكلات الصحية المتعلقة بغذاء الإنسان، ما ينتج عن الإسراف في تناول الطعام من اضطرابات صحية، لذلك نهى الإسلام عن الإسراف بكل صورته، ونجد في القرآن والسنة من حقائق العلم في هذا الموضوع، ما استطاع علماء الأغذية أن يصلوا إلى بعضه في عصر العلم الحالي.

وليست كل أنواع الطعام والشراب تفيد الإنسان، بل إن منها ما يضره ضرراً بالغاً، ومن ذلك أكل لحم الخنزير والميتة والدم، وشرب الخمر، وتحدثت عن هذا الموضوع بإيجاز.

ووجدنا من المناسب أن نختم البحث عن طعام الإنسان، بالحديث عن الطعام في الجنة، وما أخبرنا به القرآن الكريم والحديث القدسي الشريف، والحديث النبوي الشريف، عن طعام أهل الجنة، فإذا هو طعام ليس مثل طعام أهل الدنيا؛ ذلك لأن الجنة وكل ما فيها من طعام وشراب وملبس وحياة، فيها من كل ذلك، ما لا عين رأت ولا أذن سمعت ولا خطر على قلب بشر، وليس لنا من مصدر للعلم في هذا الموضوع إلا كتاب الله العزيز وسنة رسوله الكريم ﷺ.

ولعل بعد هذه الجولة في عالم طعام الإنسان، ندرك بعض المعاني في قوله تعالى: ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ﴾ ٢٤ ﴿أَنَا صَبَّيْنَا الْمَاءَ صَبًّا﴾ ٢٥ ﴿ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا﴾ ٢٦ ﴿فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا﴾ ٢٧ ﴿وَعِنَبًا وَقَضْبًا﴾ ٢٨ ﴿وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا﴾ ٢٩ ﴿وَحَدَائِقَ غُلْبًا﴾ ٣٠ ﴿وَفَاكِهَةً وَأَبًّا﴾ ٣١ ﴿مَتَاعًا لَّكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ﴾ ٣٢ ﴿[عبس].

المؤلف

د. أحمد شوقي إبراهيم

الطعام أهم شيء لجسم الإنسان، فمنه تستمد خلايا الجسم احتياجاتها من عناصر الغذاء الضرورية لعمليات الأيض فيها. فمن عناصر الغذاء تتولد الطاقة الحرارية اللازمة لحياة الجسم بكل خلاياه وأعضائه.

فلولا الطعام ما استطاع جسم الإنسان أن يعيش؛ لذلك وفر الله تعالى الطعام لعباده في الأرض، بل وفره للدواب أيضاً، فما من دابة إلا على الله رزقها. ومن حكمة الله تعالى ورحمته في توفير الطعام للإنسان، أنه كلما نفذ طعام ما، أعاد الله تعالى خلقه من جديد، وكلما استهلك الإنسان طعاماً، أرسل الله تعالى له منه مدداً جديداً؛ بحيث لا ينتهى طعام للإنسان في هذه الأرض، ولا ينقطع له فيها رزق.

ولاشك أن في ذلك آية من آيات الله تعالى في خلقه، ورحمته بعباده.

فما خلق الإنسان لنفسه طعاماً، وما وفر لنفسه رزقاً. فالذى خلقه في هذه الحياة

هو الذى خلق له قوته وأمدّه برزقه، بل إن الله تعالى وفر الأقوات في الأرض قبل أن يخلق فيها حياة، وذلك في بدء خلقها، كما قال الله عز وجل عن بدء خلق الأرض في سورة فصلت ٩ - ١٠: ﴿قُلْ أَنتَكُم لَتَكْفُرُونَ بِالَّذِي خَلَقَ الْأَرْضَ فِي يَوْمَيْنِ وَتَجْعَلُونَ لَهُ أَندَاداً ذَلِكَ رَبُّ الْعَالَمِينَ ۝٩ وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِي مِّنْ فَوْقِهَا وَبَارَكَ فِيهَا وَقَدَّرَ فِيهَا أَقْوَاتَهَا فِي أَرْبَعَةِ أَيَّامٍ سَوَاءً لِّلسَّائِلِينَ ۝١٠﴾ فكل أرواق أهل الأرض وأقواتهم، قدرها الله تعالى في الأرض عند بدء خلقها، ومحال أن يخلق الله تعالى خلقاً حياً إلا وخلق رزقه معه.

بل إن الجنين في بطن أمه، قدر الله تعالى له رزقه وأجله وعمله، كما أخبرنا الحديث النبوي الشريف الذى جاء في الصحيح: «يجمع أحدكم من بطن أمه أربعين يوماً ثم يكون علقه مثل ذلك، ثم يكون مضغة مثل ذلك، ثم يرسل إليه الملك فينفخ فيه الروح ويؤمر بكتابة أربع: رزقه، وعمله، وأجله،

وشقى أو سعيد» ، فرزق كل إنسان من طعام وشراب وغيره مقدر عند الله أولاً، ومقدر عند بدء خلق كوكب الأرض، ومقدر له وهو فى بطن أمه جنيناً.

ومن المعروف علمياً أن العناصر الغذائية فى طعام الإنسان ستة : هى :

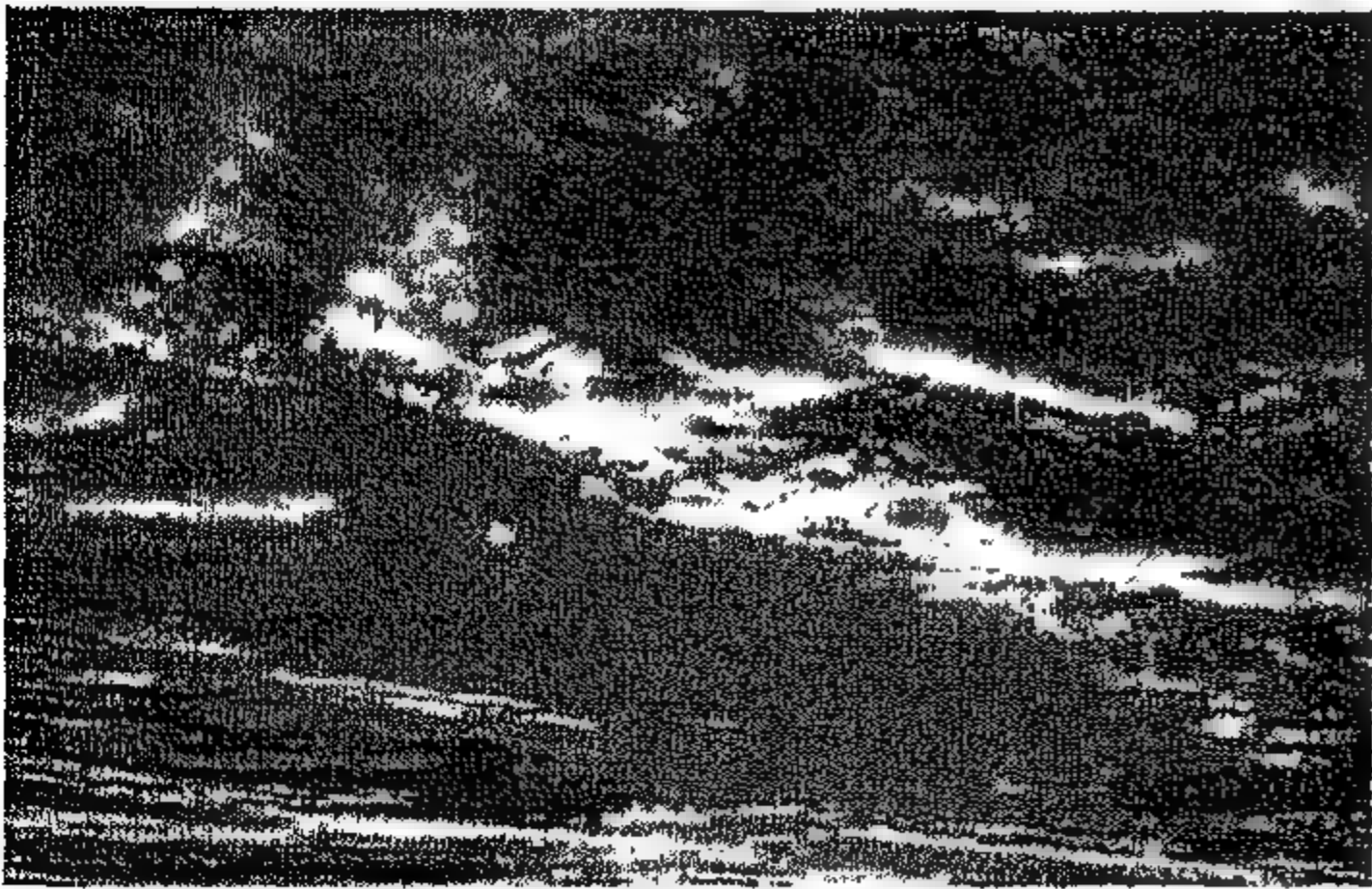
الماء، والنشويات، والدهون، والبروتينات، والفيتامينات، والأملاح المعدنية، ونجد ذلك فى سورة عبس ٢٤ - ٣٢ فى قول الله عز وجل :

﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ﴾ ٢٤ ﴿أَنَا صَبَّبْنَا الْمَاءَ صَبًّا﴾ ٢٥ ﴿ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا﴾ ٢٦ ﴿فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا﴾ ٢٧ ﴿وَعَبًّا وَقَضْبًا﴾ ٢٨ ﴿وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا﴾ ٢٩ ﴿وَحَدَائِقَ غُلْبًا﴾ ٣٠ ﴿وَفَاكِهَةً وَأَبًّا﴾ ٣١ ﴿مَتَاعًا لَّكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ﴾ ٣٢ . عدت الآيات الكريمة أنواع طعام الإنسان، وابتدأت بذكر أهم عنصر فى جسم الإنسان وهو الماء، ونظراً لأهمية الماء فى طعام الجسم ستحدث عنه بشيء من التفصيل فى باب الماء .

وذكرت الآيات الكريمة فى سورة عبس بعد ذكر الماء ونعمة خلق الحبوب والفاكهة، والخضر، وعبرَ عنها بالقَضْب. ثم ذكرت الآيات الكريمة البساتين وما فيها من أشجار مثمرة، وعن الحدائق وما ينبت فيها من

نباتات شتى، ولنا عودة فى تفسير هذه الآيات من الناحية العلمية فى أبواب الكتاب الأخرى التى تتحدث عن البروتين النباتى والفيتامينات والأملاح المعدنية، التى تتوافر فى الثمار المختلفة والخضر بكل أنواعها.

وإذا تدبرنا قوله تعالى : ﴿أَنَا صَبَّبْنَا الْمَاءَ صَبًّا﴾ ٢٥ ﴿لَادْرِكُنَا أَنَّ اللَّهَ تَعَالَى وَفَرِ الْمَاءِ فِي هَذِهِ الْأَرْضِ، فِي كُلِّ مَكَانٍ فِيهَا، فِي الْبَحَارِ، وَالْبَحِيرَاتِ، وَالْأَنْهَارِ، وَالْمَاءِ الْجَوْفَى، وَإِذَا عَلِمْنَا أَنَّ سَبَبَ تَكُونِ كُلِّ تِلْكَ الْمَصَادِرِ مِنَ الْمِيَاهِ فِي الْأَرْضِ، مِنَ الْمَطَرِ الْغَزِيرِ الَّذِي صَبَّهَ اللَّهُ صَبًّا، عِنْدَ بَدْءِ خَلْقِ هَذِهِ الْأَرْضِ، لَفَهَمْنَا الْمَغْزَى الْعِلْمَى فِي قَوْلِهِ تَعَالَى : ﴿أَنَا صَبَّبْنَا الْمَاءَ صَبًّا﴾ ٢٥ . وذكر هذه الحقيقة أولاً فى سورة عبس، ثم بعد ذلك عدَّدَ مفردات الغذاء ومصادره، إشارة



﴿أَنَا صَبَّبْنَا الْمَاءَ صَبًّا﴾ ٢٥ ﴿

[عبس]

إلى أن كل أنواع الطعام للإنسان في هذه الأرض، متوقف على وفرة الماء.

وفي الأبواب القادمة ستحدث عن أهمية الماء ليس لغذاء الإنسان فحسب، ولكن لعمليات تنفسه أيضًا. . فالإنسان بدون الماء يموت جوعًا؛ لأن الماء أساس تكون كل عناصر الغذاء الأخرى، ويموت عطشًا؛ لأن الماء يدخل في كل العمليات الحيوية بالجسم، ويموت اختناقًا؛ لأن الماء هو المصدر الوحيد لتكون غاز الأكسجين في جو الأرض. وستحدث عن ذلك بشيء من التفصيل في هذا الكتاب .

ونظرًا لأهمية الماء القصوى في غذاء الإنسان واستمرار حياته على الأرض، فقد وفر الله تعالى الماء في هذه الأرض وفرة كبيرة، وصبه من السماء صبًا، وجعل معظم سطح الأرض ماء ، حتى أن الماء يغطي ٧١٪ من سطح الأرض ، لذلك يطلق بعض العلماء على الأرض اسم «الكوكب المائي» .

وإذا قيل، إن معظم الماء السطحي في البحار والمحيطات وهو ماء لا يشرب الإنسان منه، ولا تُروى منه أرض، ولا يُسقى منه نبات، فنقول: إن ماء البحار والمحيطات مصدر الماء العذب في الأرض، فمنه يتبخر الماء ويصعد إلى طبقات الجو العليا، ويصير سحبًا ثم ينزل على الأرض مطرًا، فكل ماء في كوكب الأرض هو في دورة متصلة ومستمرة بين السماء والأرض .

ويظل الماء أهم عناصر الغذاء للإنسان، وأهم سبب لتكون الثمرات والحبوب والفاكهة، وأهم سبب لاستمرار عمليات الأيض في جسم الإنسان، لذلك وفره الله تعالى للإنسان في هذه الأرض وصبه من السماء صبًا، فذلك قول الله عز وجل في سورة عبس: ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ﴾ **﴿٢٤﴾** أَنَا صَبَّبْنَا الْمَاءَ صَبًّا **﴿٢٥﴾** .





١ - وكان عرشه على الماء؛

تعالى عندما خلق السموات والأرض، كان الماء مخلوقًا من قبل ، أى أن الله تعالى خلق الماء، قبل خلق السموات والأرض، وما فيها من مجرات ونجوم وكواكب .

وإذا اطلعنا على الحديث النبوى الشريف لوجدنا تفسير الآية الكريمة ، فقد روى الأئمة: أحمد، وأصحاب السنن، عن أبى رزين - رضى الله عنه - قال: قلت: يا رسول الله! أين كان ربنا قبل أن يخلق خلقه؟ قال: «كان فى عماء، ما تحته هواء، وما فوقه هواء، ثم خلق عرشه على الماء» ، والعماء فى اللغة ، السحاب الكثيف الذى يشبه الدخان .

وقال أبو عبيدة: المعنى أن الله تعالى كان حيث لا تدركه العقول، ولا يبلغ كنهه وصف. وقال يزيد بن هارون: العماء، أى ليس معه شيء .

وفى رأينا أن كل هذه التفاسير صحيحة، فكل منها يتحدث عن وجه من وجوه الحقيقة، فلم يكن قبل خلق السموات والأرض مع الله تعالى شيء، وكان الفضاء الكونى كله سديمًا (أى غبارًا كونيًا) متصلًا كالدخان. ولقد أخبرنا الله عز وجل عن

أثبت علماء الفيزياء الكونية فى عصر العلم الحالى أن السموات السبع وما بها من أرضين سبع كون مكور على نفسه، وأنه يحيز فى زمان ومكان، وبالتالي فله أول وله آخر، وكل شيء له أول وله آخر يكون مخلوقًا ولا يكون أزليًا قط، وكل مخلوق لابد له من خالق، وخالق السموات والأرض هو الله عز وجل الذى قال فى سورة هود آية ٧:

﴿وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ وَكَانَ عَرْشُهُ عَلَى الْمَاءِ﴾ [هود: ٧]

صدر الآية الكريمة ثبت للعلماء فى عصر العلم الحالى. أما الأيام الستة فهى أيام من أيام الله تعالى لها حسابات لا نحيط بها علمًا، غير حسابات الزمن التى نعرفها ، وقد تكون حقبة من الزمن أو عصورًا. أما قوله تعالى: ﴿وَكَانَ عَرْشُهُ عَلَى الْمَاءِ﴾ فهو قول كريم يخبر عن حقيقة لا شك فيها، نفهم منها أن الله عز وجل خلق الماء قبل خلق السموات والأرض، فقوله تعالى: ﴿وَكَانَ عَرْشُهُ عَلَى الْمَاءِ﴾ جملة اعتراضية ، تدل على أن الله

ذلك فى سورة فصلت فى الحديث عن بدء خلق الكون : ﴿ ثُمَّ اسْتَوَىٰ إِلَى السَّمَاءِ وَهِيَ دُخَانٌ ... ﴾ (١١) [فصلت]. وكان الله عز وجل حيث لا تدركه العقول، ولا يبلغ كنهه وصف، ويقول الحديث النبوى الشريف: «ثم خلق عرشه على الماء». وعرش الله تعالى خلقه كله، فيحتمل أن يكون المعنى أن الله عز وجل خلق جميع خلقه، وخلق عرشه على الماء. وهذا الحديث الشريف تفسير لقول الله تعالى: ﴿ وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ وَكَانَ عَرْشُهُ عَلَى الْمَاءِ لِيَلْوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَلَئِنْ قُلْتِ إِنَّكُمْ مَبْعُوثُونَ مِنْ بَعْدِ الْمَوْتِ لَيَقُولَنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا إِنْ هَذَا إِلَّا سِحْرٌ مُّبِينٌ ﴾ (٧) [هود]

٢ - الماء أول ما خلق الله فى هذا الكون؛

هذه حقيقة علمية فهمناها من آية سورة هود رقم ٧ ، ومن الحديث النبوى الشريف .

وروى الإمام البخارى عن عمران بن حصين - رضى الله عنه - قال: كنا عند رسول الله ﷺ فدخل عليه قوم من اليمن وقالوا: جئنا نتفق فى الدين، ونسألك عن هذا الأمر ما كان، وكانوا يسألونه ماذا كان قبل بدء خلق السموات والأرض، فقال ﷺ: «كان الله ولم يكن شىء غيره، وكان عرشه على الماء، ثم خلق السموات والأرض، وكتب فى الذكر كل شىء» .

قوله ﷺ: «كان الله ولم يكن شىء غيره» يدل على أن الأزلية لله تعالى وحده،

وأن الماء لم يكن مع الله تعالى أزلاً، وإنما هو مخلوق له بداية وله نهاية، وأن الماء أول ما خلق الله فى هذا الكون .

ولقد أخبرنا الحديث النبوى الشريف أن الله تعالى خلق السديم الكونى (الدخان الكونى)، وهو ما عبر عنه الحديث النبوى الشريف «بالعماء» . والسديم الكونى كما يقول العلماء مكون من جسيمات التراب وجزيئات الغازات وبخار الماء، وكان ذلك السديم الكونى هو المادة الخام، التى خلق الله تعالى منها السموات السبع والأرضين السبع بعد ذلك . ولما كان الماء أهم مادة فى السديم الكونى الأول والأكثر وفرة فيه، فإننا نفهم من ذلك بعض أوجه العلم فى آية سورة هود: ٧: ﴿ وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ وَكَانَ عَرْشُهُ عَلَى الْمَاءِ ﴾ .

وهذه هى الآية الكريمة الوحيدة فى القرآن الكريم، التى تشير إلى أن السديم الكونى الأول كان مخلوقاً قبل خلق السموات والأرض، وأن الماء أهم مكوناته وأكثرها وفرة فيه .

ونتفكر فى خلق الله تعالى أكثر وأكثر، فنذكر أن السموات والأرض ملكوت من ملكوتات الله تعالى، ويقع فى جوف ملكوت أكبر هو الكرسى، كما أخبر الله تعالى فى سورة البقرة: آية ٢٥٥: ﴿ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ ﴾ . . والجنة والنار وسدرة

المنتهى وغير ذلك من ملكوتات الله، عز وجل في جوف الكرسي، والكرسي بكل ما فيه في جوف العرش. فعرش الرحمن العظيم يحتوى على كل مخلوقات الله، عز وجل. وقبل خلق العرش والكرسي كان الكون فضاء ممتلئًا بالسديم (الغبار الكونى أو الدخان الكونى) وهذه الحقيقة الثابتة تعطينا تصورًا أوضح لمعنى قول الله عز وجل: ﴿وَكَانَ عَرْشُهُ عَلَى الْمَاءِ﴾.

وجاء في تفسير الزمخشري للآية الكريمة: ما كان تحت العرش قبل خلق السموات والأرض إلا الماء، إلا أننا لا نتفق مع الزمخشري في تفسيره للآية الكريمة؛ لأن الحديث النبوى الشريف يقول لما سئل أين كان الله قبل خلق السموات والأرض؟ قال: «كان في عماء ما تحته هواء ولا فوقه هواء ثم خلق عرشه على الماء». ومن المعروف علميًا الآن أن الفضاء الكونى خال من الهواء. والعماء يشير إلى السديم الكونى الذى كان يحتوى على جسيمات التراب وذرات الغازات ووفرة من بخار الماء، فذكر الحقيقة مجملة في هذا الحديث، ثم ذكرها متصلة بعد ذلك في الحديث الشريف الذى رواه البخارى، قال ﷺ: «كان الله ولم يكن شيء غيره، وكان عرشه على الماء، ثم خلق السموات والأرض وكتب في الذكر كل شيء». فكان عرش الرحمن على السديم الكونى الأول الذى كان يحتوى على وفرة من الماء.

ولماذا جعل الله تعالى الماء فى وفرة فى السديم الكونى الأول؟ ذلك لأن الله تعالى قدر أن يجعل من الماء كل شيء حى، إلا أن القرآن الكريم والحديث النبوى الشريف، لم يذكر كيف كان ذلك الماء، ولا كيف كان عرش الله تعالى على الماء. لقد ذكرنا الحقيقة مجردة، ولم يذكرنا كيفيتها؛ لأن ذكر كيفية خلقها لا يفيد الإنسان فى حياته الدنيا ولا فى آخرته شيئًا. من أجل ذلك ذكر القرآن الكريم والحديث النبوى الشريف الحقيقة الكونية مجردة وبدون تفصيل.

٣ - الرق والفتق فى بدء الخلق:

كان السديم الكونى ممتلئًا ببخار الماء، وكان سديمًا متصلًا، ثم نزل أمر الله تعالى فحدث الانفجار الكونى العظيم Big bang الذى لا قبل للعقل البشرى بتصوره وتخيل شدته، ويقدره بعض العلماء بنحو ألف مليون درجة مئوية، إنه مجرد ظن، إلا أنه يصور ذلك الانفجار الكونى على قدر ما يفهم الإنسان، وقد عم الانفجار الكون كله، وأشعل السديم الكونى، وفتته أجزاء، وكل جزء منه كَوْنٌ لنفسه قوة جاذبية، استمدها من حرارة باطنه، وصار نجمًا أو كوكبًا يدور حول نفسه، وحركة الدوران هذه سببت استدارته، وما لبثت أن تباعدت المجرات عن بعضها البعض بفعل شدة الانفجار، ولا يزال الكون يتسع حتى الآن، بسبب شدة الانفجار الكونى، الذى قدر العلماء أنه حدث منذ

خمسة عشر ألف مليون سنة. ولقد أخبرنا الله عز وجل عن بدء الخلق فى سورة الأنبياء: آية ٣٠ فى قول الله عز وجل: ﴿أَوَلَمْ يَرِ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾ (٣٠)، قوله تعالى: ﴿أَوَلَمْ يَرِ الَّذِينَ كَفَرُوا﴾ أى «أو لم يعلموا» ﴿أَنَّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا﴾ أى خلقًا متصلًا ملتئمًا، وقال ابن عباس - رضى الله عنهما -: إن السموات والأرض كانتا شيئًا واحدًا متصلًا، لا فضاء بينها، ففصل الله تعالى بينها، وباعد بين أجزائها، وقال مجاهد: كانت السماء والأرض طبقة واحدة متصلة فتقها الله تعالى، وجعلها سبع سموات وسبع أرضين، وقال الإمام ابن كثير: إن السموات والأرض كانتا سديماً متصلًا ببعضه ففتق (أى فصل) الله تعالى هذه من هذه، فجعل السموات سبعاً، والأرضين سبعاً.

﴿... وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾ (٣٠) [الأنبياء]

هذه حقيقة لا شك فيها، نراها فى كل صور الحياة من حولنا، وجاءت هذه الجملة فى الآية الكريمة تعقيباً على الحقيقة الأولى: ﴿أَنَّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا﴾. (أفلا يؤمنون) إنه سؤال استنكارى؛ أى: أفلا يصدقون قدرة الله تعالى فى خلقه، ويؤمنون

به، وقد رأوا دلائل قدرته فى الآيات الكونية التى حدثت فى بدء الخلق.

ولقد خلق الله تعالى كل كوكب - مثل كوكب الأرض - من السديم الكونى الأول، لذلك نجد فى كوكب الأرض مخزونات من الماء، كان فى أصله فى السماء الدخانية الأولى، وقد يكون ذلك من بعض المعانى فى قول الله عز وجل:

﴿قُلْ أَنتُمْ لَكُمْ تَكْفُرُونَ بِالَّذِي خَلَقَ الْأَرْضَ فِي يَوْمَيْنِ وَتَجْعَلُونَ لَهُ أَندَادًا ذَلِكَ رَبُّ الْعَالَمِينَ﴾ (٩) وجعل فيها رواسي من فوقها وبارك فيها وقدر فيها أقواتها فى أربعة أيام سواء للسائلين (١٠) ثم استوى إلى السماء وهى دخان فقال لها وللأرض ائتيا طوعاً أو كرهاً قالتا أتينا طائعين (١١) فقضاهن سبع سموات فى يومين وأوحى فى كل سماء أمرها وزينا السماء الدنيا بمصابيح وحفظاً ذلك تقدير العزيز العليم (١٢) [فصلت]

غذاء الإنسان وخلقته:

ما ينظر الإنسان نظرة تأمل إلى ما حوله، إلا ورأى آية من آيات الله تعالى فى خلقه؛ ذلك أن آيات الله تعالى فى خلقه، فى كل شىء فى هذا الوجود، وفى كل مكان فيه، ومن آيات الله تعالى فى خلقه الأرض الميئة التى يحييها الله تعالى بالماء الذى ينزله من السماء، ويخرج من النبات حباً وثماراً وفاكهة، طعاماً للإنسان ورزقاً، وما إن ينتهى

حتى يتجدد مرة أخرى . نقرأ عن ذلك فى سورة يس الآيات ٣٣ - ٣٦ فى قول الله عز وجل: ﴿وَأَيَّةٌ لَهُمُ الْأَرْضُ الْمَيْتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ ﴿٣٣﴾ وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ وَفَجَّرْنَا فِيهَا مِنَ الْعُيُونِ ﴿٣٤﴾ لِيَأْكُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ وَمَا عَمِلَتْهُ أَيْدِيهِمْ أَفَلَا يَشْكُرُونَ ﴿٣٥﴾ سُبْحَانَ الَّذِي خَلَقَ الْأَزْوَاجَ كُلَّهَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ وَمِنْ أَنْفُسِهِمْ وَمِمَّا لَا يَعْلَمُونَ ﴿٣٦﴾﴾ [يس] .

لقد خلق الله تعالى الأرزاق والأقوات فى هذه الأرض قبل خلق الإنسان فيها ، فما إن خلق الله تعالى الإنسان، حتى وجد الإنسان طعامه فى الأرض متاحاً له وموفوراً، لقد قرأ الله تعالى الطعام للإنسان، وبارك فى الأرض، فجعلها منبثاً للزروع، ومنبعاً للآبار والعيون، ومستودعاً لكثير من الخيرات، ويخرج الله تعالى من الأرض النبات، وسرعان ما يحمل النبات الحب والثمر، طعاماً للإنسان ورزقاً، ويعيد الله تعالى خلق الحب والثمر، فما يستهلك الإنسان طعاماً إلا ويعيد الله تعالى خلقه من جديد، وبذلك لا نرى طعاماً ينتهى ولا رزقاً ينفد.

وتتحدث آية سورة يس عن معجزة من معجزات الله فى خلقه، وآية من آياته فى هذا الوجود التى تشهد بحكمته، وتبرهن على قدرته، وتدل على رحمته بعباده، وهى الأرض الميتة، يتنزل عليها الماء من السماء فإذا هى تحيا وتهتز وتربو، وتخرج من كل زوج

كريم . ويلاحظ القارئ لآية الكريمة أن الأفعال التى تدل على خلق الأرزاق وتوفيرها للإنسان فى هذه الأرض ، تعود كلها إلى الله عز وجل فى قوله : أحييناها ، وأخرجنا، وجعلنا، وفجرنا. أما الفعل الذى يعود على الإنسان فهو فعل تناول الطعام فقط فى قوله عز وجل: ﴿لِيَأْكُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ وَمَا عَمِلَتْهُ أَيْدِيهِمْ... ﴿٣٥﴾﴾ [يس] فالرزق لا يكون إلا من الله تبارك وتعالى ونجد ذلك فى قول الله عز وجل: ﴿وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا... ﴿٦﴾﴾ [هود] أى من الله رزقها.

ولا دخل لمخلوق فى إيجاد أى رزق لإنسان، أو لآى دابة من الدواب، ولا عمل للإنسان إلا الأخذ بالأسباب ، فيخرج الله تعالى الأرزاق من هذه الأرض، فيأكل الإنسان ما يرزقه الله منها، لقد خلق الله تعالى طعام الإنسان فى هذه الأرض، قبل أن يخلق الإنسان بزمان طويل فما إن خلق الإنسان حتى وجد رزق الله تعالى له موفوراً.

نقرأ عن ذلك فى سورة عبس الآيات ٢٤ - ٣٢ قول الله عز وجل:

﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ﴿٢٤﴾ أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾ ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ﴿٢٦﴾ فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿٢٧﴾ وَعَبْنَا وَقَضَبًّا ﴿٢٨﴾ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ﴿٢٩﴾ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ﴿٣٠﴾ وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ﴿٣١﴾ مَتَاعًا لَّكُمْ وَلَآئِنَّمَكُمُ ﴿٣٢﴾﴾ [عبس] .

تُعد الآيات الكريمة الأنواع المختلفة في غذاء الإنسان، ويأمر الله تعالى الإنسان بالنظر إلى طعامه، وكيف وفّر الله له، من غير حول للإنسان ولا قوة، وكيف أنزل الماء من السماء، وصبّه صبّاً، وكيف شقّ الأرض وأخرج منها النبات الذي يحمل كلّ الثمرات، وخلق الحقائق والأشجار المثمرة للإنسان، وأنبت العشب والمرعى للأنعام.

أنا صببنا الماء صبّاً: فخلق الماء أول ما ذكر الله تعالى من الرزق للإنسان لأنه أهم عناصر الغذاء له، ولا ينضب للماء معين، ولا ينتهي مطر فهو متجدد دائماً، فما إن تُنزل السحب ماءها، حتى يتجدد خلق سحب ممطرة جديدة يصب الله تعالى منها الماء على الأرض صبّاً، يحمل أسباب الرزق والحياة للإنسان في هذه الأرض، ولكل الكائنات الحية الأخرى، وبهذا الماء يُنبِت الله تعالى كلّ أنواع النبات في المملكة النباتية في العالم، والتي تزيد عن أربعمئة ألف نوع من النباتات.

فما إن يصل الماء إلى التربة الميتة حتى تنفلق الحبة أو النواة، وتنبّت النباتات وتنشق الأرض شقاً، وتخرج النبتة الوليدة إلى سطح الأرض حيث الهواء والضوء، وكأنها تولد من رحم الأرض، كما يُولد الطفل الوليد من رحم أمه.

والقضب: هو ما يؤكل غضّاً من الخضر.

وحقائق غلباً: أي بساتين ضخمة الأشجار ملتفة الأغصان.
أباً: أي كلاً ومرعى للأنعام ولا يأكله الإنسان.

ونلاحظ أن الآية الكريمة عدت ثمانية أنواع من الرزق هي: الماء، والحب، والعنب، والقضب، والزيتون، والنخل، وأشجار البساتين، والأب. بينما قال سيدنا رسول الله في حديث له:

«خلقتم من سبع ورزقتم من سبع فاسجدوا لله على سبع».

فكيف رزقنا من سبع، وآية سورة عبس تعدد ثمانية أنواع من الرزق؟ ذلك أن الأب ليس غذاء للإنسان، بل هو الكلاً والمرعى لتغذى عليه الأنعام، فيكون إذن طعام الإنسان ورزقه من سبع. والذي يطالع سورة المؤمنون يقرأ قول الله تعالى:

﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِّن طِينٍ ۖ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ ۚ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ ۝﴾ [المؤمنون].

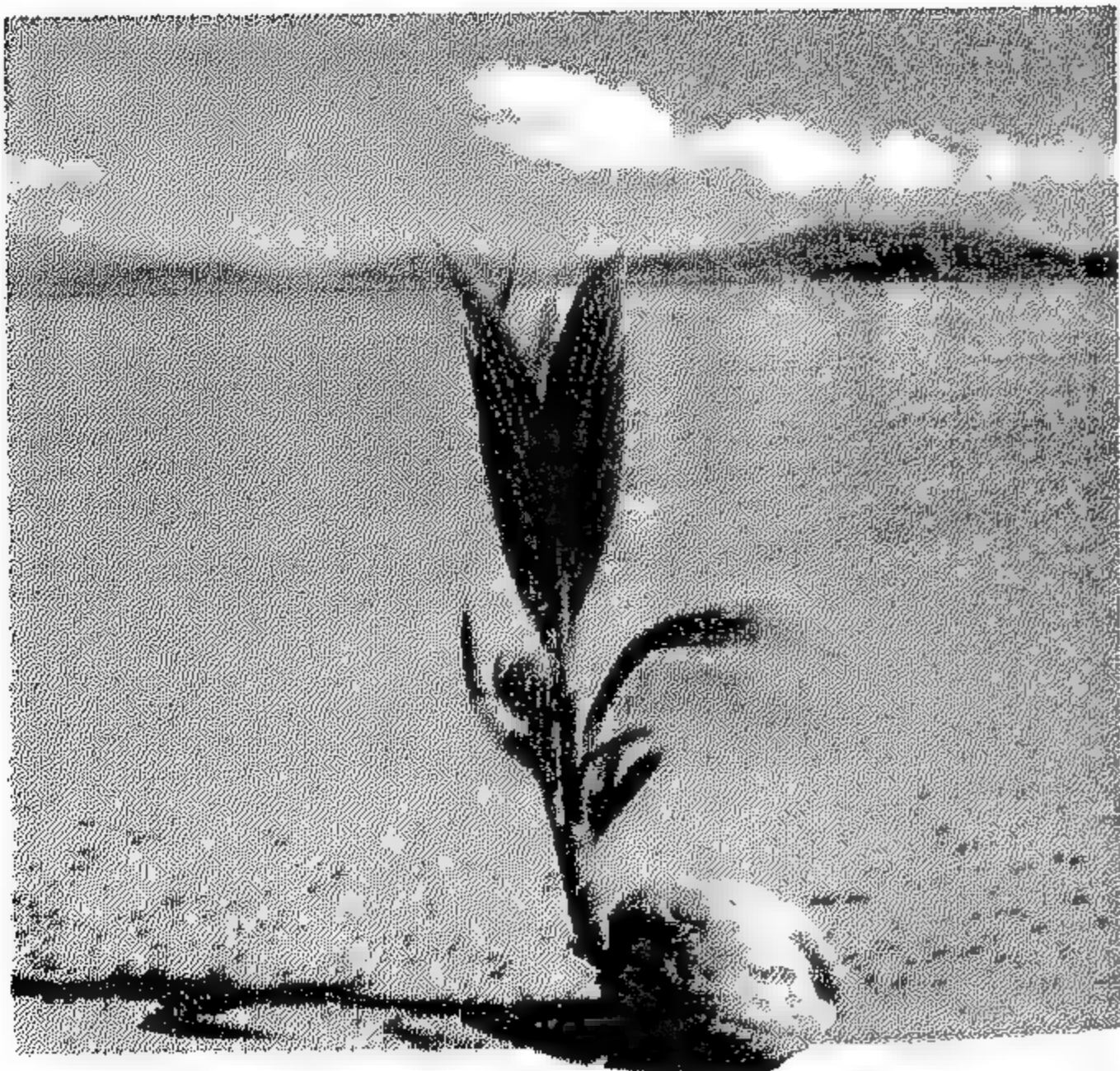
وخلق الإنسان من سبع مراحل بعضها يتبع بعض: الطين والنطفة والعلقة ثم المضغة ثم العظام ثم اللحم ثم نفخ الروح. سبع مراحل كما قال رسول الله ﷺ: «خلقتم من سبع».

وينبغي على الإنسان أن يحمّد الله تعالى الذي خلقه، وكفل له الرزق، ويشكره على نعمته، ويسجد ويسبح له،

استدلالاً على حقائق أخرى تغيب عن فهم الإنسان.

نجد في ذلك مثلاً في سورة عبس تتحدث عن رزق الإنسان بكافة أنواعه، وكيف يوفره الله تعالى له، ثم بعد ذلك تتحدث عن يوم البعث والحساب وما يحدث للإنسان فيها: ﴿يَوْمَ يَفِرُّ الْمَرْءُ مِنْ أَخِيهِ ۚ (٣٤) وَأُمِّهِ وَأَبِيهِ ۚ (٣٥) وَصَاحِبَتِهِ وَبَنِيهِ ۚ (٣٦) لِكُلِّ امْرِئٍ مِنْهُمْ يَوْمَئِذٍ شَأْنٌ يُغْنِيهِ ۚ (٣٧)﴾ [عبس].

فالله تعالى يرزق عباده في الدنيا؛ يوفر لهم الطعام والشراب والكساء والمأوى، نعمة منه وفضلاً، وابتلاءً لعباده في الدنيا، فالذي يشكر ربه ويسير في طاعته، سيجد الجزاء الحسن في الآخرة، وأما من كفر بنعمة الله تعالى، فسوف يجازى عن ذلك أيضاً بالعقاب يوم القيامة. وهكذا ربطت الآيات القرآنية الهداية العلمية في خلق الطعام وخلق الإنسان وخلق الأرزاق؛ بالهداية الدينية الجامعة لخير الإنسان في الدنيا والآخرة.



تخرج النبتة من البذرة كما يخرج الطفل من بطن أمه

ولقد علمنا رسول الله ﷺ كيفية السجود لله، السجود يكون على سبعة أعضاء: الجبهة - وتضم الأنف - واليدين. والركبتين والقدمين، كما قال رسول الله ﷺ: «فاسجدوا لله على سبع».

كما سبق نفهم بعض المغزى العلمي في حديث رسول الله ﷺ: «خلقتم من سبع، ورزقتم من سبع، فاسجدوا لله على سبع».

ونلاحظ أن الحديث النبوي يربط بين الهداية العلمية، والهداية الدينية في العبادات، وهذا ما نراه كثيراً في القرآن الكريم، الآيات الكريمة تذكر الحقائق العلمية الثابتة لتكون دليلاً على حقائق غيبية أو



﴿وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ﴾

[يس: ٢٣]

١ - نشأة ماء الأرض:

إذا فكرنا في تاريخ نشأة الماء في هذه الأرض، لوجدنا أنه كان مثار خلاف بين العلماء على مر العصور. واعتقد العلماء الإغريق، ومنهم أرسطو، أن الماء الموجود على سطح الأرض نزل من السماء، وأن الماء كان في السماء مختزناً، واعتقدوا أن مخزون الماء في السماء سينضب يوماً ما، فينقطع المطر. وكان الاعتقاد منذ عصر الإغريق أن الماء الجوفى، الذى يظهر فى الآبار والعيون، قد نشأ نتيجة تكثف بخار الماء فى التربة، فى تجاويف داخل الجبال. وظهرت نظريات أخرى تماثلها فى الخطأ عن الماء الجوفى تزعم أنه نشأ من اندفاع ماء البحر داخل التربة فصار ماء جوفياً عذباً. ومن الواضح أن العلماء والمفكرين كانوا على جهل تام بنشأة الماء السطحى، والماء الجوفى أيضاً.

وكانت هذه النظريات المخطئة هى التى كان الناس يعتقدون فى صحتها فى عصر نزول القرآن الكريم وما قبله بعشرة قرون وما بعده بعشرة قرون أيضاً.

وعن تاريخ الماء، تقول دائرة المعارف العالمية: «إن المفاهيم الفلسفية عن نشأة الماء

اختفت من الميدان العلمى، بعد القرن السابع عشر، وحلت محلها الأبحاث العلمية، التى تعتمد على الملاحظة والدراسة». وفى عصر العلم الحالى ثبت للعلماء أن نشأة الماء السطحى والماء الجوفى، كان من باطن الأرض نفسها، ولكن كيف؟ إننا إذا عدنا إلى بدء خلق كوكب الأرض، لوجدناه كرة هائلة من النار، ولم تكن القشرة الأرضية قد بردت بعد، بل كان سطح الأرض أمواجاً من الصهارى يدفع بعضها بعضاً، أى أن سطح الأرض كان محيطاً متصلاً من الصخور المنصهرة التى كانت فى حركة لا تهدأ، وخرجت من باطن الأرض أبخرة مكونة من



الصهارى فى باطن الأرض تخرج من فوهات البراكين حمم
كما تخرج أبخرة مائية وغازات كثيرة

بخار الماء، وكثير من الغازات خرجت من شقوق في سطح الأرض، ومن فوهات البراكين التي كانت متشرة في كل مكان، وصعدت تلك الأبخرة المائية الكثيفة إلى جو الأرض البدائي، فتكونت بذلك سحب كثيفة متراكمة، ومنها هطل مطر غزير على سطح الأرض، وبصورة مستمرة لم تنقطع. ولما كان سطح الأرض من الصخور المنصهرة عالية الحرارة جداً، فكان ماء المطر ما إن ينزل على سطح الأرض، حتى يتحول فوراً إلى بخار ماء يصعد إلى جو الأرض، وتزداد السحب في جو الأرض تراكمًا، ويزداد المطر غزارة، وبذلك نشأت دورة الماء بين السماء والأرض منذ بدء كوكب الأرض منذ نحو خمسة آلاف مليون سنة. ومن هذا نفهم أن الماء الموجود الآن على سطح الأرض، الماء السطحي والماء الجوفي، نشأ أول ما نشأ من باطن الأرض نفسها، ولم يكتشف العلماء هذه الحقائق إلا بعد نزول القرآن الكريم بنحو ألف عام، إلا أن القرآن الكريم ذكر تلك الحقائق العلمية في سورة النازعات ٣٠ - ٣٢:

﴿وَالْأَرْضَ بَعْدَ ذَلِكَ دَحَاهَا ﴿٣٠﴾ أَخْرَجَ مِنْهَا مَاءَهَا وَمَرْعَاهَا ﴿٣١﴾ وَالْجِبَالَ أَرْسَاهَا ﴿٣٢﴾﴾

أخرج منها ماءها: أى أخرج الماء من باطن الأرض، فى بدء خلقها.

والجبال أرساها: أى أن الماء نشأ من باطن الأرض أولاً، قبل خلق الجبال، وهذا ما اكتشفه العلماء حديثًا، فقد خرج بخار الماء الكثيف من باطن الأرض أول ما خرج من شقوق في سطح الأرض، ثم تكونت بعد ذلك البراكين، والتي منها تكونت الجبال فيما بعد، لذلك نجد أن القرآن العظيم ذكر نشأة الماء من الأرض أولاً، ثم ذكر الجبال بعد ذلك.

وذكر القرآن الكريم الأرض والماء، فى آيات كثيرة. وتشير بعض الآيات أن الماء على سطح الأرض لم ينزل عليها من الماء أول الأمر، وإنما نشأ من باطن الأرض نفسها، فهو ماء هذه الأرض، خلق فيها، وخرج منها ويعود إليها، كما ذكرت آية سورة النازعات رقم ٣٢، ونقرأ عن حادث الطوفان فى سورة هود يقول الله عز وجل:

﴿وَقِيلَ يَا أَرْضُ ابْلَعِي مَاءَكَ وَيَا سَّمَاءُ أَقْلَعِي وَغِيضَ الْمَاءِ وَقُضِيَ الْأَمْرُ وَاسْتَوَتْ عَلَى الْجُودِيِّ وَقِيلَ بُعْدًا لِلْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ﴿٤٤﴾﴾ [هود].

فى قوله تعالى: ﴿ماءك﴾ ما يدل على أن الماء هو ماء هذه الأرض، وخرج منها فى بدء الخلق، ولا يزال الماء حتى يومنا هذا يخرج على شكل أبخرة مائية من فوهات البراكين، ومن شقوق فى القشرة الأرضية فى بعض المناطق البركانية.

٢ - الماء أهم مادة في الوجود:

جعل الله تعالى للماء من الخصائص والصفات، ما ليس فى غيره من السوائل والمواد، ومن هذه الخصائص:

١ - عظم حرارته النوعية:

والحرارة النوعية. لأى مادة، هى مقدار الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة جرام واحد منها، درجة مئوية واحدة، والحرارة النوعية للماء عالية جداً، فهى واحد صحيح، بينما لا تزيد الحرارة النوعية فى صخور الأرض عن ٠,٢ من الواحد الصحيح.

٢ - شدة التوتر السطحي:

فهو فى الماء أعلى بكثير من التوتر السطحي فى السوائل الأخرى، وإذا وضعنا شفرة رقيقة من الصلب على سطح الماء، فإنها تطفو، بينما إذا وضعناها على سطح سائل آخر، فإنها لا تطفو وإنما تغوص إلى القاع، وترتب على شدة التوتر السطحي للماء، أنه يصعد فى الأنابيب الشعرية إلى أعلا ضد الجاذبية الأرضية، وجعل الله تعالى هذه الصفة فى الماء لأنها سبب هام من أسباب استمرار الحياة على الأرض، ولولاها لماتت الأحياء جوعاً.

فبسبب شدة التوتر السطحي للماء، يصعد الماء من التربة إلى أعالي الأشجار ضد الجاذبية الأرضية؛ وذلك من خلال أنابيب شعرية فى الجذور والساق والأغصان

والأوراق، وبذلك تحيا النباتات وتروى. وبذلك أيضاً تتم عمليات التمثيل الضوئى الكلوروفيلى وتتكون الحبوب والثمرات.

٣ - أحوال الماء الثلاث المختلفة:

للماء ثلاث صور مختلفة هى:

الصلابة، والسيولة، والغازية.

١ - الصلابة: كالثلج والجليد والبرد،

وعندما يذوب الجليد المتراكم على قمم الجبال العالية ينزل من أعالي الجبال إلى أسفل الوادى على شكل ماء سائل يجرى فى الأنهار.

٢ - السيولة: هو الماء من مصادره

المتعددة، السطحي والجوفى والأنهار.

٣ - الغازية: هو بخار الماء، الذى

يصعد من سطح البحار إلى السماء، ليكون السحب فى الجو.

وصور الماء الثلاث لا نجد لها من

السوائل الأخرى، وتلك الخصائص الفريدة فى الماء كانت سبباً لاستمرار الحياة على هذه الأرض.

والأجسام بطبيعتها، تكون كثافتها فى

حالة السيولة، أقل منها فى حالة الصلابة،

ويكون حجم المواد فى حالة السيولة أكبر منه

فى حالة الصلابة، إذ إن التبريد يعمل على

انكماشها، وتقليل حجمها، ولا يخضع الماء

لهذه القوانين؛ فله صفات لا تكون فى غيره

من السوائل والمواد.

ولو كان الماء مثل السوائل الأخرى،
يقل حجمًا ويزداد كثافة إذا تجمد، فإن الجليد
كان سيهوى إلى قاع المحيط. وبمرور السنوات
يتحول المحيط من القاع إلى السطح، إلى
كتلة واحدة متصلة من الجليد. فينعدم الماء
السائل في البحار والمحيطات، فتموت كل
الأنهار البحرية، ويتوقف تصاعد بخار الماء
من سطح البحار، فتتوقف الأمطار، ويتحول
كوكب الأرض كله إلى كوكب ميت.

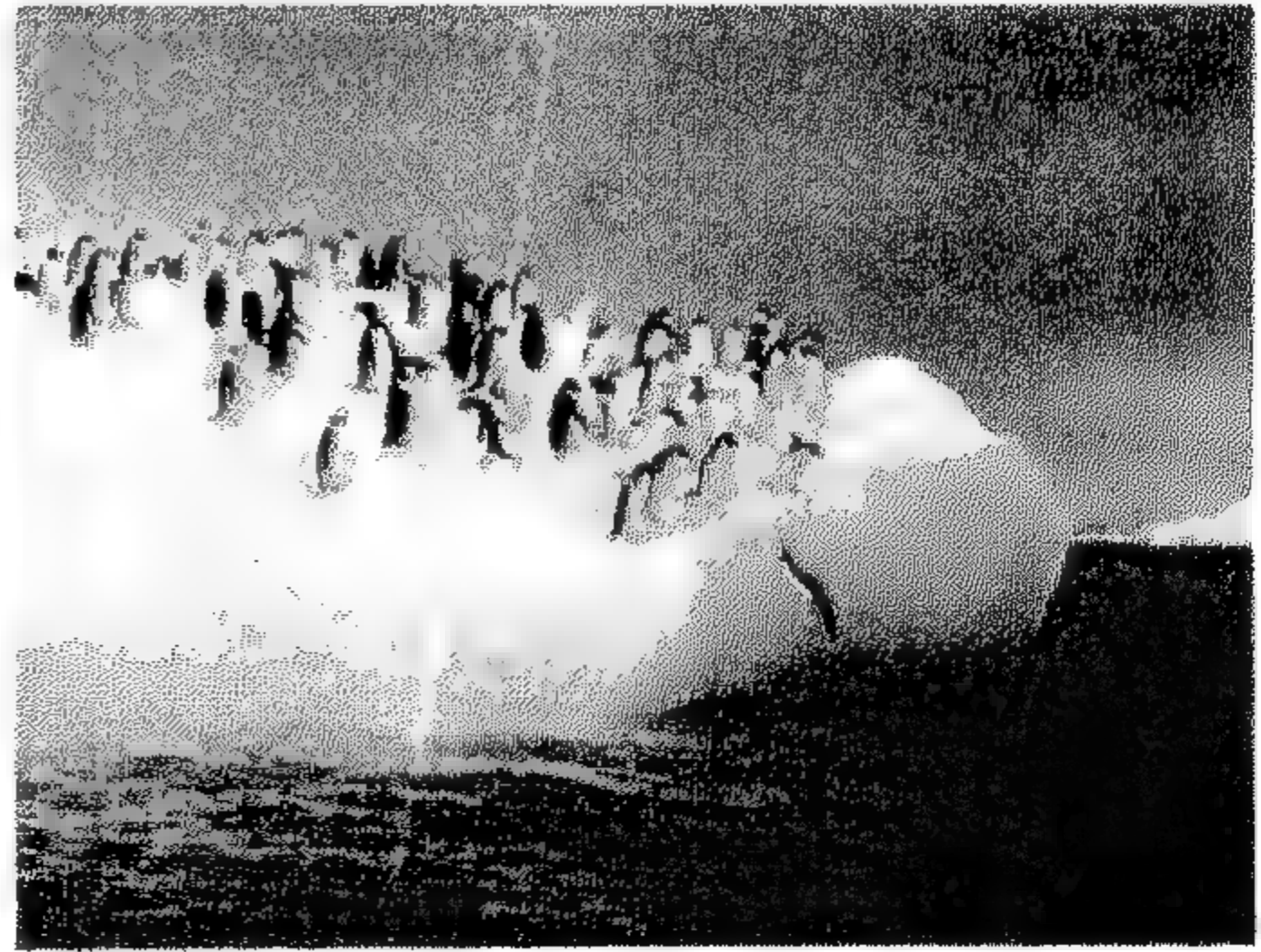
والماء هو المادة الوحيدة التي نراها في
الطبيعة، في الحالات الثلاث: السائلة
والصلابة والغازية. وكل منها مكون من نفس
الجزيئات، فما هو الاختلاف الذي حدث
لجزيئات الماء، وجعلها تتحول إلى الصور
الثلاث؟



بسبب شدة التوتر السطحي للماء يصعد الماء إلى أعالي
الأشجار ضد الجاذبية الأرضية

ف نجد أن كثافة الماء تقل، ويزداد
حجمه إذا صار صلبًا، فالماء إذا تحول إلى
جليد يزداد حجمًا ويقل كثافة، وهذه
الصفات الفريدة في الماء هي سبب لاستمرار
الحياة على هذه الأرض، ولولاها لتوقفت كل
صور الحياة على هذه الأرض، مما يدل على
أن خلق الماء إنما كان عن علم ليس كمثله
علم، وحكمة ليس كمثلها حكمة. وأن الله
- عز وجل - يتصف بالعلم والحكمة فهو
العليم الحكيم.

فإذا تكون الجليد في البحار، طفا فوق
السطح، لأن كثافته أقل من الماء السائل،
ولأن حجمه قد زاد، ويظل ماء البحر تحت
السطح المتجمد سائلًا، تحيا فيه الكائنات
البحرية بصورة عادية، وإذا جاء الصيف
وارتفعت الحرارة، يبتدئ الجليد في الذوبان
ويعود سطح المحيطات في المناطق الباردة
إلى ماء سائل وأمواج متلاطمة من جديد.



الجليد يطفو فوق سطح الماء؛ لأن كثافته أقل من كثافة الماء

إننا إذا فحطنا قطعة من الثلج، لوجدناها مكونة من جزيئات متقاربة ومتماسكة مع بعضها البعض تماساً قوياً، لذلك نجد الثلج صلباً، وإذا ارتفعت حرارة الثلج، نجد أن جزيئات الماء فيه تتباعد عن بعضها البعض، ويقل تماسكها، فيتحول الثلج إلى ماء سائل يتشكل بشكل الإناء الموضوع فيه، وإذا رفعنا درجة حرارة الماء السائل أكثر وأكثر، نجد أن الجزيئات ازدادت تباعداً وازدادت سرعة، حتى ينعدم التجاذب بينها، ويتحول السائل إلى بخار.

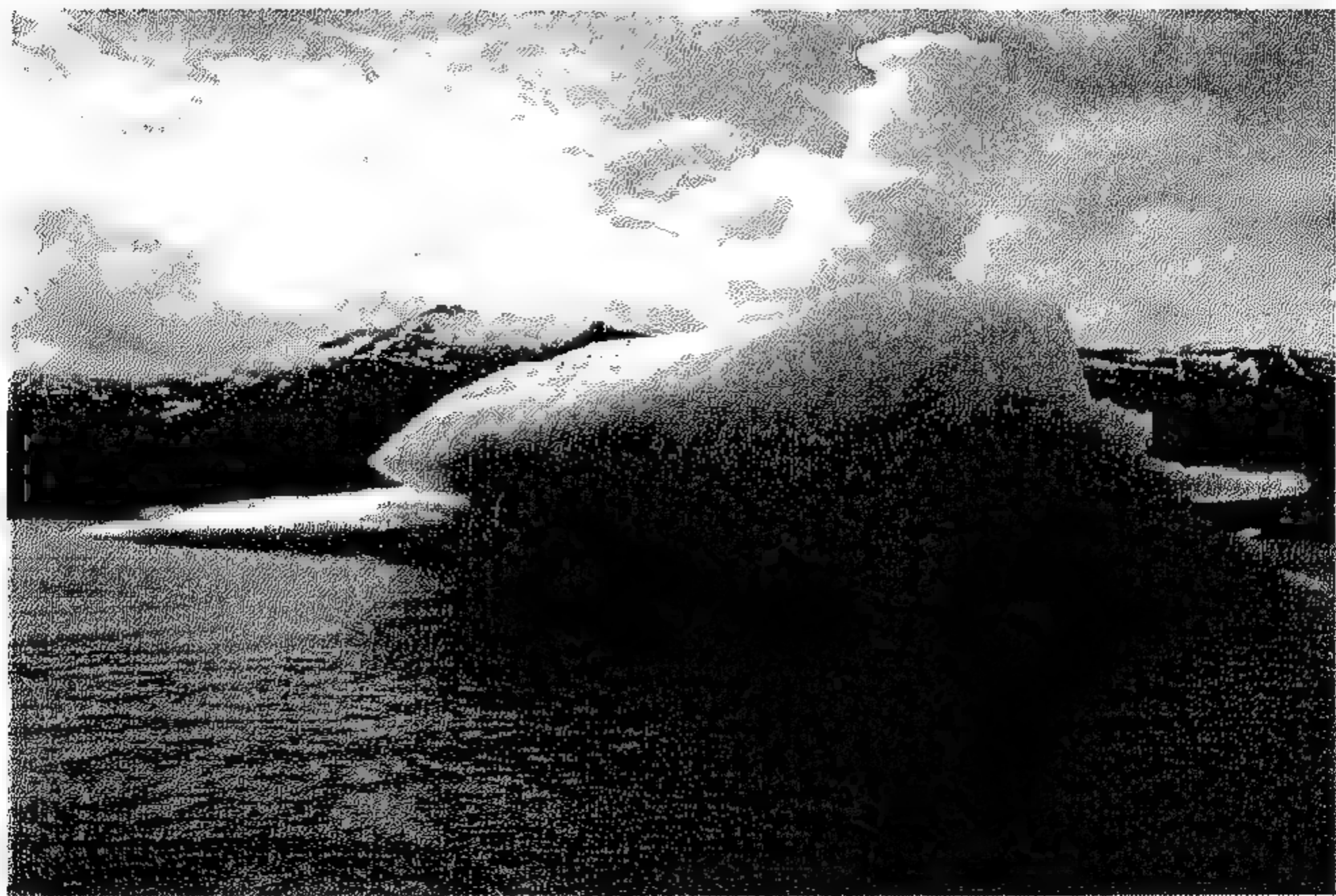
وإذا برد بخار الماء، فإن جزيئات الماء المبعثرة فيه، تتجمع ثانية، وتتراكم مع بعضها البعض، فيصير بخار الماء سائلاً، ويحدث ذلك في السحب عندما ينزل المطر، وإذا برد أكثر وأكثر، قلت سرعة الجزيئات فيه، زاد التجاذب بينها واشتد التقارب، حتى يصير الماء السائل صلباً. والهواء الذي حولنا مكون من غازى النيتروجين والأكسجين وآثار من

غازات أخرى، ونجح العلماء فى تكثيف الهواء بالتبريد إلى درجة ٣٠٨ ف تحت الصفر، وصار بذلك هواء سائلاً.

وإذا قارنا الهواء السائل بقطعة من الثلج من حيث درجة الحرارة، لكنت قطعة الثلج مرتفعة الحرارة جداً، حتى أننا إذا وضعنا قطعة من الثلج فى وعاء يحتوى على هواء سائل، فإن الهواء السائل يغلى غلياناً شديداً؛ لأن درجة حرارة الثلج مرتفعة جداً بالنسبة لدرجة حرارة الهواء السائل، كما لو سكبنا حديداً منصهراً على ماء بارد، فيغلى الماء.

إن الماء هو المادة الوحيدة التى توجد فى الطبيعة على ثلاث صور: السيولة والصلابة والغازية. وكل صورة منها تحمل أسباباً لاستمرار الحياة على هذه الأرض، ونجد ذلك فى سورة الأنبياء فى قول الله عز وجل:

﴿...وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ...﴾ [الأنبياء].



بعض صور الماء فى أحواله المختلفة

الماء بين السماء والأرض:

١ - اعتقاد العلماء قديماً عن ماء

المطر .

٢ - اعتقاد العلماء قديماً عن الماء

الجوفى .

٣ - كيف ينزل المطر .

٤ - دورة الماء بين السماء والأرض .

٥ - ماذا يحدث عند تكون ماء المطر

فى السحابة .

١- اعتقاد العلماء قديماً عن ماء المطر

كان الاعتقاد قديماً لدى العلماء أن ماء المطر مخزن فى السماء، ينزله إله المطر إذا رضى عن الناس ويمنعه عنهم إذا غضب ، وكانوا يعتقدون أيضاً أن الماء المخزن فى السماء سوف ينتهى يوماً ما، وحينئذ سينقطع المطر وتموت الأرض ومن عليها عطشاً.

ظل هذا الاعتقاد الخاطئ لدى العلماء حتى العصور الوسطى، وكانت كل المدارك العلمية عن باقى الظواهر الطبيعية فى تأخر كبير .

وأعطى العلماء تفسيرات ونظريات علمية عن البحار والأمطار والمياه الجوفية، تدل على منتهى الجهل بحقائق العلم، وما استطاع العلماء أن يصلوا إلى ملامح الحقيقة عن السحب والأمطار وعلوم الماء Hydrology إلا بعد القرن السادس عشر، وتقدم العلم

شيئاً فشيئاً حتى اكتشف كثيراً من الحقائق العلمية فى دورة الماء فى القرن العشرين .

إن الماء فى دورة بين السماء والأرض، لا يقل قطرة ولا يزيد قطرة منذ أكثر من ثلاثة آلاف مليون سنة حتى الآن، وحتى تنتهى الأرض ومن عليها ، فالماء الذى استعمله الأولون هو نفسه الذى نستعمله الآن، ورب كوب من الماء يشربه أحدنا كانت جزيئات منه من قبل فى ساق نبات أو فى جسد حيوان، وجزيئات أخرى منه كانت فى قاع البحر، أو فى جسد أحد الحيوانات البحرية، وجزيئات أخرى منه فى شربة ماء شربها أناس كثيرون من قبل، أو شربها طائر أو حيوان، وتجمعت كل هذه الجزيئات فى ذلك الكوب الذى يشربه أحدنا الآن.

وبعد أن يشربه ماذا يحدث له ؟ .

يخرج من جسمه إما بخاراً ، وإما إلى الأرض، ويتبخر إلى السماء ويعود سحاباً فمطرًا، أجزاء منه تنزل إلى الأرض وأخرى تغذى نباتات أو تغذى نهراً، أو جدولاً، أو تنزل إلى ماء البحار فتصير جزءاً منه، وهكذا تتجمع جزيئات الماء من هنا وهناك، من شتات، ثم تتفرق بعد ذلك أيدي سبا ، وكل جزىء منها يدخل فى تجمعات أخرى، وجزيئات الماء فى تفرقها وتجمعها تخدم أغراضاً، وتقوم بعملٍ ، قدره الخالق تعالى عليها .

٢ - اعتقاد العلماء قديماً عن المياه:

ماذا كان مفهوم الناس قديماً عن المياه الجوفية؟

في دائرة المعارف العالمية Encyclopedia Universalis في باب علم الماء Hydrology تستعرض الآراء العلمية التي ظهرت عن علم الماء قبل العصر الحديث، فذكرت نظريتي أفلاطون وأرسطو عن المياه الجوفية .

أما نظرية أفلاطون التي نشأت في القرن السابع ق م فتقول: إن نشأة المياه الجوفية ترجع إلى تسرب ماء المحيطات إلى داخل القارات، وأن المياه الجوفية تعود إلى المحيطات بعد ذلك من خلال هوة سحيقة سماها تاتير Tataré وظلت هذه النظرية خمسة وعشرين قرناً من الزمان، من القرن السابع ق م، حتى القرن الثامن عشر، وكان كثير من العلماء إلى عهد قريب يؤمنون بصدق نظرية أفلاطون المخطئة عن المياه الجوفية ومنهم ديكارت .

أما نظرية أرسطو، فلم تكن أفضل من نظرية أفلاطون، فكانت تنافسها في الخطأ العلمي، كانت تقول: إن ماء التربة يتكثف داخل تجاويف الجبال، ويشكل بحيرات تحت الأرض تغذى السينابيع، وظلت نظرية أرسطو نظرية علمية معترف بصحتها لدى العلماء حتى القرن الثامن عشر أيضاً.

وهكذا نرى أن أفكار العلماء قديماً لم تتوصل إلى شيء صحيح عن حقيقة المياه الجوفية .

وفي وسط ذلك الجهل المبين في القرن السادس الميلادي نزل نور العلم اليقيني في القرآن الكريم

ولا نجد أى أثر في كلمات القرآن لتلك النظريات الخاطئة والمفاهيم العلمية غير الصحيحة، لقد رفضها القرآن جميعاً وجاء في معرض الحديث عن خلق الماء بعلم يقيني، وحق مبين .

إن أفكار القدماء مثل أفلاطون وأرسطو عن المياه الجوفية كانت مخطئة وكانوا يعتقدون أنها تأتي من تسرب ماء المحيطات إلى الأرض ولم يدركوا العلاقة بينها وبين ماء المطر أبداً.

وجاء العلم الحديث، وأثبت أن المياه الجوفية، مصدرها من ماء المطر وليس من مصدر آخر.

ولقد استعرضت دائرة المعارف العالمية آراء أفلاطون وأرسطو وذكرت أن أول مفهوم صحيح عن المياه الجوفية يعود إلى برنارد باليس Birnard Palissy في القرن السادس عشر، وأنه أول من اكتشف أن المياه الجوفية تأتي من تسرب ماء المطر في تربة الأرض .

نقول لدائرة المعارف العالمية: لا ، ليس برنارد باليس في القرن السادس عشر هو أول من اكتشف هذه الحقيقة العلمية ، فلقد ذكرها القرآن من قبل برنارد باليس بعشرة قرون،



الماء من المطر أصل كل ماء جوفى

إننى أدعو دائرة المعارف العالمية إلى أن تقرأ القرآن فى سورة المؤمنون ١٨ - ١٩ فى قوله تعالى:

﴿وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً بِقَدَرٍ فَأَسْكَنَاهُ فِي الْأَرْضِ وَإِنَّا عَلَى ذَهَابٍ بِهِ لِقَادِرُونَ﴾ [المؤمنون] ١٨ كما ترون واضحة المعانى، نادى بالحقيقة العلمية إبان اعتقاد العلماء بالنظريات المخطئة لأفلاطون وأرسطو.

وماذا عن ينابيع الماء التى جهل حقيقتها القدامى؟.

استطاع العلم الحديث أن يكتشف أنها نتجت من تسرب ماء المطر فى تربة الأرض، فى طرق ومسالك فيها، حتى تحول إلى ينابيع، يقولون: إن أول من اكتشف ذلك هم علماء القرن الثامن عشر، نقول لهم: لا، إن الله تعالى ذكرها لنا قبل ذلك بكثير، ذكرها فى القرآن، فى سورة الزمر آية ٢١ فى قوله تعالى:

﴿أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَلَكَهُ يَنَابِيعَ فِي الْأَرْضِ ثُمَّ يُخْرِجُ بِهِ زَرْعًا مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ...﴾ [الزمر].

من المدهش جداً أن يغفل العلماء عن هذا العلم اليقيني ويسIRON وراء النظريات المخطئة قرونًا وقرونًا.

وهناك كلمة لا بد منها: إن دائرة المعارف العالمية وهى تستعرض الآراء العلمية

عن المياه الجوفية أغفلت تمامًا ما جاء بالقرآن من علم وحق، ودائرة المعارف هذه من وضع علماء كبار، وليس من المعقول أنهم لم يطلعوا على كل الكتب الدينية.

ولاشك أنهم أغفلوا ذكر ما جاء بالقرآن لأنهم لم يجدوا ما يقابل ذلك العلم فى تراجم الكتب الدينية الأخرى، ولأنهم أرادوا أن يخفوا نور العلم القرآنى عن المجتمعات الغربية.

إن أى باحث يبحث موضوعًا علميًا لابد أن يستعرض فى بحثه كل الآراء التى ظهرت فى موضوع البحث، أما أن يستعرض بعضها، ويغفل عن ذكر الآراء الأخرى، وخاصة إذا كانت هى الحق والصواب، فإن ذلك يكون خطأ كبيرًا.

وإنه من المحزن جداً أن يكون للهوى دخل فى البحث العلمى، إن أقل ما يقال، أن ذلك ليس من الأمانة العلمية فى شىء.

إن محاولة علماء الغرب إخفاء نور القرآن وما فيه من علم ويقين، حتى يعيش الناس في تلك المجتمعات على جهل تام بالقرآن والإسلام، لن يضر القرآن شيئاً، ولكن ذلك يضر الإنسانية، ويحرمها من علم وخير كثير.

لقد تأكد لنا حديثاً أن مياه الشرب من أى مصدر كان، أصله من ماء المطر ولم يكن ذلك معروفاً قبل القرن السادس عشر أبداً، ونقرأ في سورة الواقعة في قوله تعالى:

﴿أَفَرَأَيْتُمُ الْمَاءَ الَّذِي تَشْرَبُونَ ﴿٦٨﴾ أَنَأْتُمُ أَنْزَلْتُمُوهُ مِنَ الْمُزْنِ أَمْ نَحْنُ الْمُنْزِلُونَ ﴿٦٩﴾ لَوْ نَشَاءُ جَعَلْنَاهُ أُجَاجًا فَلَوْلَا تَشْكُرُونَ ﴿٧٠﴾﴾ [الواقعة].

وفي الآية إشارة واضحة على أن ماء الشرب، أصله من ماء المطر.

٣ - كيف ينزل المطر؟

يتكون بخار الماء بفعل الرياح وأشعة الشمس وإذا لم تكن الرياح موجودة، فإن بخار الماء سيظل على سطح الماء لا يتحرك أبداً، تماماً كذرات التراب، إذا لم تأت الرياح لتثيرها فستظل على سطح الأرض راكدة. فالرياح هي التي تثير بخار الماء من على سطح البحار، كما تثير الغبار من على سطح الأرض، وتحمله إلى طبقات الجو العليا فيتكشف ويصير سحباً.

وكانت هذه الفائدة العلمية مجهولة تماماً حتى إلى عهد قريب، إلا أن القرآن الكريم ذكر هذه الفائدة العلمية في وضوح. نقرأ في سورة الروم: آية ٤٨ قوله تعالى:

﴿اللَّهُ الَّذِي يُرْسِلُ الرِّيَّاحَ فَتُثِيرُ سَحَابًا فَيَبْسُطُهُ فِي السَّمَاءِ كَيْفَ يَشَاءُ ... ﴿٤٨﴾﴾ [الروم].

ننظر إلى دقة الوصف العلمى فى الآية الكريمة، وكيف تثير الرياح جزيئات بخار الماء من على سطح الماء، والرياح تقل هذه السحب، وتنقلها من مكان إلى مكان. ولولا الرياح لسقط المطر حيث تكون فوق البحار، ولأصبح عديم النفع والجدوى.



ونقرأ في سورة الأعراف آية ٥٧ قوله تعالى:

﴿وَهُوَ الَّذِي يُرْسِلُ الرِّيَّاحَ بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ حَتَّى إِذَا أَقَلَّتْ سَحَابًا ثِقَالًا سُقْنَاهُ لِبَلَدٍ مَّيِّتٍ فَأَنْزَلْنَا بِهِ الْمَاءَ فَأَخْرَجْنَا بِهِ مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ ... ﴿٥٧﴾﴾ [الأعراف].

وقد نسبت الآية الكريمة حمل السحب
إلى الرياح فى قوله تعالى:

﴿... حَتَّىٰ إِذَا أَقْلَسَتْ سَحَابًا...﴾
﴿٥٧﴾ [الأعراف]

ويعود الضمير فى قوله تعالى:
﴿سُقْنَاهُ﴾ وقوله: ﴿فَأَنْزَلْنَاهُ﴾ وقوله:
﴿فَأَخْرَجْنَا﴾ إلى الله تعالى؛ لأن حمل
السحاب بفعل الرياح - وإن كان بإرادة الله
تعالى فهو الذى يرسل الرياح، إلا أنه لا
يحمل معنى الرزق للمخلوقات، أما سوقها
من بلد إلى بلد وإنزاله مطراً، وإخراج
الثمرات من الأرض فيحمل معنى الرزق
للمخلوقات فى الأرض، لذلك نسب الفعل
إلى الله تعالى نفسه تأكيداً أن الرزق
للمخلوقات فى الأرض إنما مردها إلى الله
تعالى وحده.

وفى سورة فاطر آية ٩ يقول تعالى:

﴿وَاللَّهُ الَّذِي أَرْسَلَ الرِّيحَ فَتُثِيرُ سَحَابًا
فَسُقْنَاهُ إِلَىٰ بَلَدٍ مَّيِّتٍ فَأَحْيَيْنَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ
مَوْتِهَا...﴾ ﴿٩﴾ [فاطر].

ونلاحظ أن فعل إثارة السحب يعود
إلى الرياح، أما سوق السحب إلى الأرض،
وإحياء الأرض بالمطر فيعود إلى الله تعالى،
لماذا؟ لأنه ما ينبغى أن ينسب رزق أحد
المخلوقات إلى مخلوق آخر، وإنما هو الله
وحده، فهو الرزاق ذو القوة المتين، لا رازق
سواه، ولا طاعم غيره.

ونقرأ فى سورة الروم: آية ٤٨:

﴿اللَّهُ الَّذِي يُرْسِلُ الرِّيحَ فَتُثِيرُ سَحَابًا
فَيَبْسُطُهُ فِي السَّمَاءِ كَيْفَ يَشَاءُ وَيَجْعَلُهُ كِسْفًا
فَتَرَى الْوَدْقَ يَخْرُجُ مِنْ خِلَالِهِ فَإِذَا أَصَابَ بِهِ
مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ إِذَا هُمْ يَسْتَبْشِرُونَ﴾
﴿٤٨﴾ [الروم].

كسفاً: أى قطعاً. الودق: أى المطر،
فأى فعل من شأنه رزق المخلوقات وإطعامهم
يعود الضمير فيه إلى الله عز وجل، كما فى
قوله: ﴿فَيَبْسُطُهُ فِي السَّمَاءِ﴾ ﴿وَيَجْعَلُهُ
كِسْفًا﴾.

وليست كل السحب ممطرة، فالسحب
الممطرة هى السحب الركامية فقط، وقد
يكون ذلك بعض ما فى قوله تعالى من علم
فى سورة النور ٤٣:

﴿أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يَرْجِي سَحَابًا ثُمَّ يُؤَلِّفُ
بَيْنَهُ ثُمَّ يَجْعَلُهُ رُكَّامًا فَتَرَى الْوَدْقَ يَخْرُجُ مِنْ
خِلَالِهِ وَيُنَزِّلُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ جِبَالٍ فِيهَا مِنْ بَرَدٍ
فَيُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَصْرِفُهُ عَنِ مَنْ يَشَاءُ
يَكَادُ سَنَا بَرْقِهِ يَذْهَبُ بِالْأَبْصَارِ﴾ ﴿٤٣﴾
[النور].

والودق هو المطر، فالله هو الذى
يزجى السحاب، وهو الذى يؤلف بينه، وهو
الذى ينزل المطر، وهو الذى يصيب به من
يشاء ويصرفه عن من يشاء.

وتكتسب السحب الكهرباء من الجو،
والموجب والسالب يتجاذبان، والنوع الواحد

من الشحن الكهربائية في سحابتين يتنافران، لهذا تتنافر السحب ذات الشحن المتشابهة، وتتجاذب السحب ذات الشحن المختلفة، وإذا اقتربت سحابتان ركاميتان تحملان شحنًا كهربائية مختلفة يحدث التفريغ الكهربائي على شكل شرارات البرق، وقد يكون طولها عشرة كيلو مترات. فالبرق يحمل قوة كهربائية وحرارة هائلة، تحدث تخلصاً بالضغط الجوي بين السحب، مما يسبب ارتطام السحب مع بعضها البعض فيحدث الرعد.

نلاحظ قوله : ﴿ثُمَّ يُؤَلَّفُ بَيْنَهُ﴾ أى أن الله تعالى يسوق السحب ويجمعها معاً حتى تصير سحباً ركامية ممطرة.

لذلك تقول الآية : ﴿أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يَرْجِي سَحَابًا ثُمَّ يُؤَلَّفُ بَيْنَهُ ثُمَّ يَجْعَلُهُ رُكَّامًا فَتَرَى الْوَدْقَ يَخْرُجُ مِنْ خِلَالِهِ...﴾ [النور].

وكل مرحلة من المراحل تستغرق وقتاً، لذلك سبقت كل مرحلة منها بالحرف ثم، الذى يفيد الترتيب مع التراخى فى الزمن.

وثبت للعلماء أن الرياح تحمل جسيمات صغيرة من التراب إلى طبقات الجو العليا، وتلقح السحب الركامية بهذه الجسيمات تلقيحاً كما تلقحها أيضاً بالشحن الكهربائي السالبة والموجبة، بين السحب وبعضها البعض، فتتجمع جزيئات الماء حول كل جسيم من جسيمات التراب، وتصير

قطيرة من ماء، وما إن تتكون قطيرات الماء حتى تنزل فوراً؛ لأنه لا يمكن أن تظل قطرات الماء عالقة بالهواء بعد تكونها، فبعد التلقيح تتكون قطرات الماء فتتنزل فوراً.

وحتى هذه التفاصيل العلمية الدقيقة، نقرأ عنها فى القرآن فى سورة الحجر، فى قوله تعالى:

﴿وَأَرْسَلْنَا الرِّيَّاحَ لَوَاقِحَ فَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَسْقَيْنَاكُمُوهُ وَمَا أَنْتُمْ لَهُ بِخَازِنِينَ﴾ [الحجر].

فى كل كلمة من الآية الكريمة إعجاز علمى عظيم، قد نستطيع أن نفهم بعضاً من ملامحه العظيمة، فالآية الكريمة تتكلم عن رزق الإنسان وطعامه، لذلك جاء الضمير فى كل فعل فى الآية عائداً إلى الله عز وجل، كما فى قوله: (وأرسلنا، فأنزلنا، فأسقيناكموه) لذلك بينت الآية كيف أن الرياح لواقح، وجاء فى بعض كتب التفسير أن المقصود هو أن الرياح لواقح للنبات، ولكن سياق الحديث هنا عن السحب وتكون المطر، فالرياح لواقح للسحب، إلا أن المفسرين لم يبعدوا عن الصواب؛ لأن للنص القرآنى عموم وخصوص، وهو حق فيهما معاً.

٤ - دورة الماء بين السماء والأرض:

فقول الآية الكريمة: ﴿وَأَرْسَلْنَا الرِّيَّاحَ لَوَاقِحَ فَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَسْقَيْنَاكُمُوهُ وَمَا أَنْتُمْ لَهُ بِخَازِنِينَ﴾ [الحجر].

نلاحظ أن الفعل (أرسلنا) مسبوق بالواو ، أما الفعل (أنزلنا) و(أسقيناكموه) فكل منهما مسبوق بالفاء، والواو تفيد مجرد الجمع بين المعطوف والمعطوف عليه في حكم واحد، أما الفاء فتفيد السببية أو الترتيب مع التعقيب، وفي ذلك إشارة إلى أن نزول المطر يكون عقب التلقيح مباشرة.. وهذا هو الذي توصل إليه العلم حديثاً، كما أن إعطاء الرزق للمخلوقات جاء مسبقاً بالفاء أيضاً في قوله: (فأسقيناكموه) إشارة إلى أن الله تعالى يبادر عباده بالرزق ويعجل لهم به.

وماء المطر يسقى جسم الإنسان والحيوان والمطر والنبات وكل كائن حي، وعملية السقيا عملية طويلة ودقيقة للغاية في كل الكائنات الحية، فامتصاص الماء يحدث أولاً في الإنسان والحيوان والنبات ثم يصل إلى الخلايا، وفي الخلايا يدخل الماء في عمليات حيوية لا حصر لها، ثم يعود مرة أخرى إلى خارج الجسم، وهذه العمليات الطويلة والمتعددة بينها القرآن الكريم وصورها في كلمة واحدة: (فأسقيناكموه) هذه الكلمة تفيد مبادرة الله عباده بالرزق، كما تدل الفاء على ذلك، وتفيد أيضاً السقيا بالماء، وفيها الحياة، وتفيد أيضاً طول عمليات السقيا وتعددتها لذلك جاء بكلمة طويلة المقطع، لها

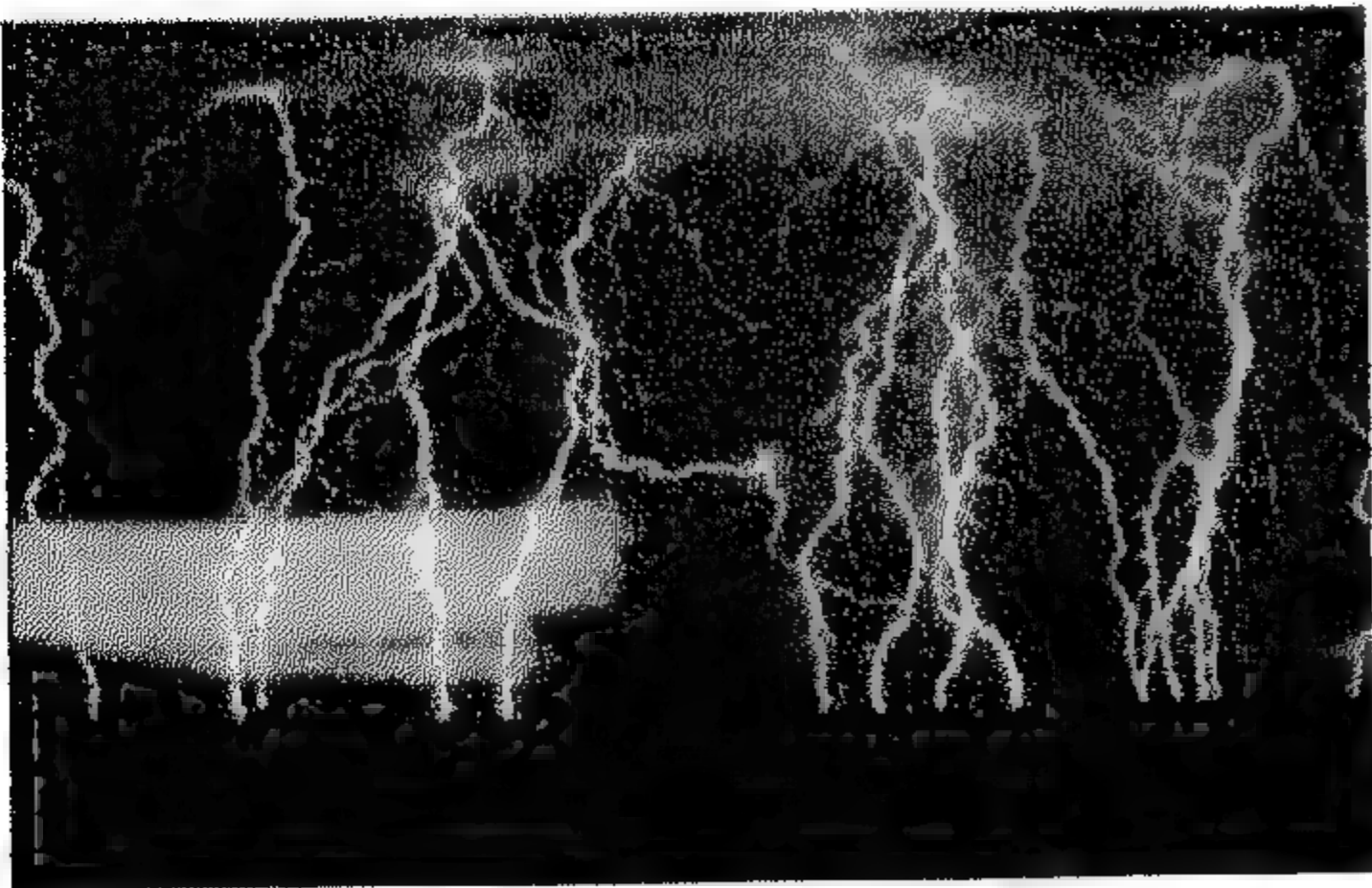
جرسٌ صوتي يصور المعنى تصويراً فنياً، فمن يستمع إليها يتصور فوراً طول عمليات السقيا بأجسام المخلوقات جميعاً وتعدد مراحلها.

ونفس الماء يدور في دورة مستمرة بين السماء والأرض ، فالماء الذي أشربه أنا قد شربه من قبلي كثير من الناس وكثير من المخلوقات وكثير من الأنعام، ومع تكرار استعماله يظل ماء طهوراً، وربما يكون ذلك أيضاً؛ كما في قوله تعالى من علم في سورة الفرقان آيتان ٤٨ ، ٤٩ :

﴿وَهُوَ الَّذِي أَرْسَلَ الرِّيحَ بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً طَهُورًا ٤٨﴾ لَنُحْيِيَ بِهِ بَلْدَةً مِّيتًا وَنُسْقِيَهُ مِمَّا خَلَقْنَا أَنْعَامًا وَأَنَاسِيَّ كَثِيرًا ٤٩﴾ [الفرقان].

٥ - ماذا يحدث عند تكون ماء المطر؟

وعلاقة الجبال الشامخة بنزول الأمطار علاقة لم يكتشفها العلماء إلا حديثاً وجاء بيانها في القرآن الكريم في قوله تعالى:



﴿...يَكَادُ سَنَا بَرْقُهُ يَذْهَبُ بِالْأَبْصَارِ ٤٣﴾

[النور].

﴿وَجَعَلْنَا فِيهَا رَوَاسِيَ شَامِخَاتٍ
وَأَسْقَيْنَاكُمْ مَاءً فُرَاتًا﴾ [المرسلات].

إن ثمانين بالمائة من الهواء غاز نتروجين
وهو غاز خامل، ولكن مرور شحنة كهربائية
منه كما يحدث في البرق، يحول غاز
النتروجين الخامل إلى غاز فعال فيتحد مع
الأكسجين بالجو مكوناً أكاسيد نتروجينية،
تذوب في الماء. وقليل من هذه الأكاسيد
يفسد طعم الماء ويجعله ماء أجاجاً لا يصلح
للشرب، فإذا حدث كل ذلك ونزل ماء المطر

ماءً عذباً وليس أجاجاً، فإن عناية الله تعالى
لا بد أن تكون قد تدخلت، وكيفت عملية
التفريغ الكهربائي بين السحب بطريقة ما،
بحيث لا تتحد الأكاسيد النتروجينية بماء المطر
بكميات تجعله ماء أجاجاً.

لذلك نقرأ في سورة الواقعة قوله
تعالى:

﴿أَفَرَأَيْتُمُ الْمَاءَ الَّذِي تَشْرَبُونَ ﴿٦٨﴾
أَأَنْتُمْ أَنْزَلْتُمُوهُ مِنَ الْمُزْنِ أَمْ نَحْنُ الْمُنْزِلُونَ ﴿٦٩﴾
لَوْ نَشَاءُ جَعَلْنَاهُ أُجَاجًا فَلَوْلَا تَشْكُرُونَ ﴿٧٠﴾﴾ [الواقعة].



﴿وَجَعَلْنَا فِيهَا رَوَاسِيَ شَامِخَاتٍ وَأَسْقَيْنَاكُمْ مَاءً فُرَاتًا﴾ [المرسلات].

الماء وطعام الإنسان

١ - الماء أهم عنصر من عناصر الطعام:

الله تعالى يأمر الإنسان أن ينظر إلى طعامه الذى رزقه إياه فى هذه الأرض، فماذا ذكر أول ما ذكر من عناصر الطعام؟ إنه ذكر الماء أولاً، ووصف رزقه بالماء بالكثرة والوفرة فقال فى سورة عبس: ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ﴾ (٢٤) أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾ [عبس] فقد صب الماء من السماء صَبًّا، وجعل كوكب الأرض كوكبا مائيا، فأكثر من ٧٠٪ من سطحه مغطى بالماء، والماء ينهمر من السماء مطرا، ويجرى على سطح الأرض أنهارا، ويخرج من باطن الأرض آبارا وعيونا. فالماء أكثر الأرزاق وفرة، وأكثر عناصر طعام الإنسان فى الأرض وجودا؛ لأن الله تعالى قدر أن يجعل من الماء كل شيء حى، وبوجود الماء أحيا الله تعالى الأرض وأنبت النبات وخلق كل ثمر، ومن الماء يطعم الإنسان ويسقى، وتروى الأرض وتحيا النباتات والدواب.

فى سورة طه قال تعالى:

﴿... وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِّنْ نَّبَاتٍ شَتَّىٰ ﴿٥٣﴾ كُلُوا وَارْعَوْا أَنْعَامَكُمْ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّأُولِي

النُّهَىٰ ﴿٥٤﴾﴾ [طه]، والماء واحد لا يختلف ولا يتغير، يسقى الزروع، فتخرج ثمرات مختلف ألوانها، ومختلف طعومها وأشكالها، وجاء ذلك فى سورة الرعد، قول الله تعالى:

﴿وَفِي الْأَرْضِ قَطْعٌ مُّتَجَاوِرَاتٌ وَجَنَاتٌ مِّنْ أَعْنَابٍ وَزَرْعٌ وَنَخِيلٌ صِنَوَانٌ وَغَيْرُ صِنَوَانٍ يُسْقَىٰ بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُفِّضَ لِّبَعْضِهَا عَلَىٰ بَعْضٍ فِي الْأَكْلِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾ (الرعد).

وجعل الله تعالى من الماء كل شيء حى كما فى سورة الفرقان فى قول الله تعالى:

﴿وَهُوَ الَّذِي أَرْسَلَ الرِّيَّاحَ بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً طَهُورًا ﴿٤٨﴾ لِّنُحْيِيَ بِهِ بَلْدَةً مَّيْتًا وَنُسْقِيَهُ مِمَّا خَلَقْنَا أَنْعَامًا وَأَنَاسِيًا كَثِيرًا ﴿٤٩﴾﴾ [الفرقان] فالنباتات تُسقى بماء واحد. وكل الدواب والناس تُسقى بنفس الماء، ولا حياة لأى كائن حى بدون الماء، وإذا منع الماء عن أحد بقاع الأرض، حل بها الجفاف، فاخفت منها كل صور الحياة.

والماء أهم عنصر من عناصر الطعام، بل إن العناصر الغذائية الأخرى لا فائدة منها

بدون الماء، فلو ملئت معدة إنسان بكل عناصر الطعام، وخللا كل الطعام من الماء، ما تم هضم أى مادة غذائية، وما تم امتصاص أى عنصر من عناصر الغذاء، وما استفاد الإنسان من طعامه شيئاً، فالماء يدخل فى عمليات الهضم، بل هو الأساس فيها، وكذلك فى عملية الامتصاص، وفى التمثيل الغذائى داخل خلايا الجسم، ولولا وجود الماء فى خلايا الجسم ما تكونت فيها أى طاقة حرارية، وما استمرت فيها الحياة، لذلك يشرب الإنسان الماء؛ لأنه هو وسيلة كل عملية حيوية فى الجسم وبدون استثناء، ونقرأ فى سورة الواقعة قول الله عز وجل:

﴿أَفَرَأَيْتُمُ الْمَاءَ الَّذِي تَشْرَبُونَ ﴿٦٨﴾ أَأَنْتُمْ أَنْزَلْتُمُوهُ مِنَ الْمُزْنِ أَمْ نَحْنُ الْمُنْزِلُونَ ﴿٦٩﴾﴾ [الواقعة]. والنباتات تروى بالماء، وبواسطة الماء تذوب الأملاح المعدنية والمواد العضوية فى التربة، فتمتص داخل جذور النباتات، ومنها إلى باقى أجزاء النبات، وكما أن طعام الإنسان لا يمكن أن يستفيد منه جسم الإنسان إلا بواسطة الماء، فكذلك النبات لا يستفيد من أى غذاء له فى التربة إلا بوجود الماء.

٢ - الماء أساس عملية التمثيل الضوئى الكلوروفيلى؛

جعل الله تعالى أهم أسباب الحياة فى الماء، فمن الماء نسقى، ومن الماء نأكل، ومن

الماء نتنفس أيضاً. وكيف يكون ذلك؟ . إن غاز الأكسجين الموجود فى جو الأرض، قد تكون فى بدء خلق الأرض فى جزيئات الماء، وكان جو الأرض فى بدء خلقها خالياً من غاز الأكسجين، وكان معظم جو الأرض خليطاً من غازات الهيدروجين والتروجين والميثين والأمونيا.

وأخرج الله تعالى من باطن الأرض ماءها من شقوق الأرض وتصدعات بالقشرة الأرضية، ومن فوهات البراكين، ولا يزال ذلك يحدث حتى اليوم، وفى بدء الخلق تبخر الماء وصعد إلى جو الأرض وصار سحاباً فمطراً، فسحاباً فمطراً وهكذا ملايين السنين.

ولم يكن غاز الأورون قد تكون بعد فى طبقات الجو العليا، لذلك كانت الأشعة فوق البنفسجية تصل إلى سطح الأرض بكثافة شديدة، وعملت هذه الأشعة على تفتيت جزيئات الماء إلى غازى الهيدروجين والأكسجين؛ لأن جزيء الماء مكون من ذرتين من الهيدروجين وذرة واحدة من الأكسجين، وصعد غاز الهيدروجين إلى طبقات الجو العليا لأنه أخف من غاز الأكسجين. وبقي غاز الأكسجين فى الطبقات الدنيا منه، وبوجود غاز الأكسجين بدأت الكائنات الحية فى الظهور، وبدأت النباتات الخضراء تنمو، وبالتالي بدأت عمليات التمثيل الضوئى الكلوروفيلى فى جزيئات الكلوروفيل

الخضراء . ومن أهم منتجاتها الحبوب
والثمرات وغاز الأكسجين الذى ينطلق من
أوراق النبات الخضراء إلى الجو .

فمن الماء يسقى الإنسان، ومن الماء
يطعم، ومن الماء يتنفس، وجاء ذكر التمثيل
الضوئى الكلوروفيل فى سورة الأنعام، قول
الله عز وجل: ﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ
مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ
خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا ... ﴾ (٩٩)
[الأنعام].

هذه هى الآية الوحيدة فى القرآن
الكريم التى ذكرت فيها كلمة (خضر) وهو
المادة الخضراء فى النبات وهى «اليخضور» أو
«الكلوروفيل» . وجزء الكلوروفيل يشبه
جزء الهيموجلوبين الموجود فى كرات الدم
الحمراء، والاختلاف فى الذرة المركزية، ففي
جزء الهيموجلوبين ذرة حديد، والذرة
المركزية فى جزء الكلوروفيل ذرة
ماغنسيوم.

وجسيمات اليخضور -أو الكلوروفيل-
أعظم مصانع فى العالم فى إخراج الغذاء مما
نأكل من حبوب وثمرات، ولا تتم صناعة
الحبوب والثمرات فى أوراق النبات الخضراء
إلا بوجود الماء، ففي عملية التمثيل الضوئى
الكلوروفيل فى جسيمات اليخضور فى
أوراق النبات الخضراء، يتحول ضوء الشمس
إلى طاقة كيميائية عجيبة ، بواسطتها تتخذ

سته جزيئات من الماء مع ستة جزيئات من
غاز ثانى أكسيد الكربون، ونتيجة هذا
الاتحاد، يتكون جزء واحد من النشويات
الذى يتحول بعد ذلك إلى بروتينات ودهنيات
فى الخلية النباتية ، وتتغذى الشجرة من هذه
المواد الغذائية وتنمو كما تتكون الثمرات
منها، ويتبقى ثلاثة جزيئات من غاز
الأكسجين، تخرج من فتحات من السطح
السفلى للورقة النباتية إلى الجو، وعليها
يتنفس الأحياء .

ونعلم أن جزء الماء مكون من ذرة
أكسجين وذرتين من الهيدروجين H_2O ،
وسه جزيئات من الماء بها ست ذرات من
الأكسجين، واثنين عشرة ذرة من الهيدروجين،
وجزء غاز ثانى أكسيد الكربون به ذرة
واحدة من الكربون، وذرتان من الأكسجين
 CO_2 . وسه جزيئات من غاز ثانى أكسيد
الكربون تحتوى على ست ذرات كربون،
واثنين عشرة ذرة أكسجين، وفى أثناء عملية
التمثيل الضوئى الكلوروفيل، تحول الطاقة
الكيميائية الضوئية كل ذرات غاز ثانى أكسيد
الكربون الست ، وكل ذرات الهيدروجين
الموجودة فى ذرات الماء الست إلى جزء
واحد من النشا أو السكر، ويتبقى ست ذرات
من الأكسجين تكون ثلاثة جزيئات منه،

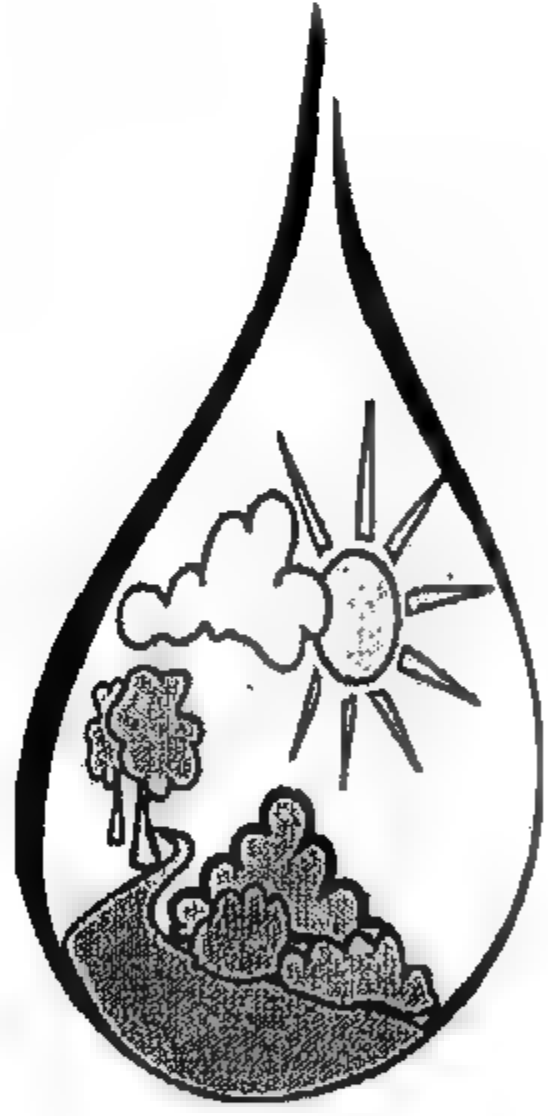
تنطلق إلى الجو، فمعظم غاز الأكسجين في الجو ينشأ من أوراق النباتات الخضراء من خلال عمليات التمثيل الضوئي الكلوروفيل. ولم يكن أحد من العلماء قبل عصر العلم الحالى يدرك أن الثمرات والحبوب التى نأكلها لا تتكون فى النبات إلا بوجود جزيء الماء، وأن الماء لا يسبب نمو النبات فحسب وإنما يسبب تكون الثمرات منها أيضاً، وما علم الناس هذه الحقائق العلمية عن أهمية الماء فى صنع طعام الإنسان فى النباتات إلا فى عصر العلم الحالى، إلا أننا نجد بياناً عن ذلك فى القرآن الكريم، فى سورة الأنعام قول الله عز وجل:

﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا ...﴾ [الأنعام]

وفى كلمات الآية الكريمة تقرير لما يحدث تماماً، فالماء يروى النبات ويسبب نمو الأشجار وأوراقها وما فيها من يخضور، والله تعالى يخرج من هذا اليخضور بوجود الماء حباً متراكباً، والآية الكريمة تحدثنا عن حقائق علمية عن علاقة الماء بغذاء الإنسان وطعامه مما لم يكن معروفاً من قبل، وهذا يدل على حقيقتين هامتين:

الأولى: أن الذى خلق الماء وهذا النبات والثمار، هو الذى أنزل هذا القرآن على عبده ورسوله محمد ﷺ.

الثانية: أن القرآن الكريم لو كان نزل للعرب قديماً فقط - كما يدعى بعض أعداء الدين- لذكر الحقائق العلمية التى كانوا يعرفونها، أما إن يذكر حقائق علمية، لم يكتشفها العلماء إلا فى القرن العشرين، ويتحدث بها، ويسوقها دليلاً على قدرة الله تعالى فى خلقه، فإن هذا يقدم دليلاً لكل ذى عقل، على أن القرآن الكريم لم ينزل لعصر



من العصور فحسب، ولكن نزل لكل الناس فى كل عصر من العصور وإلى يوم القيامة، وكل عصر من العصور يجد له فى القرآن الكريم هداية وعلمًا.

ومثال على ذلك : لما نزل قول الله عز وجل في سورة الشورى :

﴿وَمَا أَنْتُمْ بِمُعْجِزِينَ فِي الْأَرْضِ وَمَا لَكُمْ مِنْ دُونِ اللَّهِ مِنْ وَلِيٍّ وَلَا نَصِيرٍ﴾ (٣١) [الشورى] ، قال المؤمنون : نؤمن بذلك حقاً. ثم بعد ذلك نزلت سورة العنكبوت في قول الله تعالى :

﴿وَمَا أَنْتُمْ بِمُعْجِزِينَ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَمَا لَكُمْ مِنْ دُونِ اللَّهِ مِنْ وَلِيٍّ وَلَا نَصِيرٍ﴾ (٢٢) [العنكبوت].

قال حاتم الأصم : نفهم أن نكون غير معجزين لله في الأرض كما ذكر الله تعالى في سورة الشورى ؛ لأننا مخلوقات أرضية ، فكيف نكون غير معجزين لله في السماء ، وما لنا وللسماء ، فلم نصل إلى السماء ، وليس لنا فيها عمل ، إذن فقد تحيّر بعض الناس في فهم هذه الآية الكريمة قديماً ، ولما جاء العصر الحالى ، ووصل الإنسان إلى السماء بالطائرات وإلى الفضاء بالصواريخ والمركبات الفضائية ، استبد الغرور بالإنسان ، فخطبه الله عز وجل في سورة العنكبوت :

﴿وَمَا أَنْتُمْ بِمُعْجِزِينَ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَمَا لَكُمْ مِنْ دُونِ اللَّهِ مِنْ وَلِيٍّ وَلَا نَصِيرٍ﴾ (٢٢) [العنكبوت] .. إذن فالآيات القرآنية لم تنزل لعصر من العصور فقط ، ولكنها نزلت لكل العصور ، ويجد الناس في كل زمان ومكان وكأن القرآن العظيم قد أنزل على رسول الله ﷺ فى زمنهم - يخاطبهم ويهديهم ويعلمهم ما لم يكونوا يعلمون .

ومن تلك الآيات التى نزلت تخاطب الناس فى كل عصر من العصور ، وفى عصر العلم الحالى أيضاً ، الذى اكتشف فيه العلماء أهمية الماء فى صناعة طعام الإنسان فى النباتات ، آية سورة الأنعام فى قوله تعالى : ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا ...﴾ (٩٩) [الأنعام] .

نزلت الآية تلفت نظر العلماء أن كل ما اكتشفوه من حقائق العلم هو من خلق الله عز وجل فهو الخالق لا خالق غيره ، وهو الرازق لا رازق سواه .

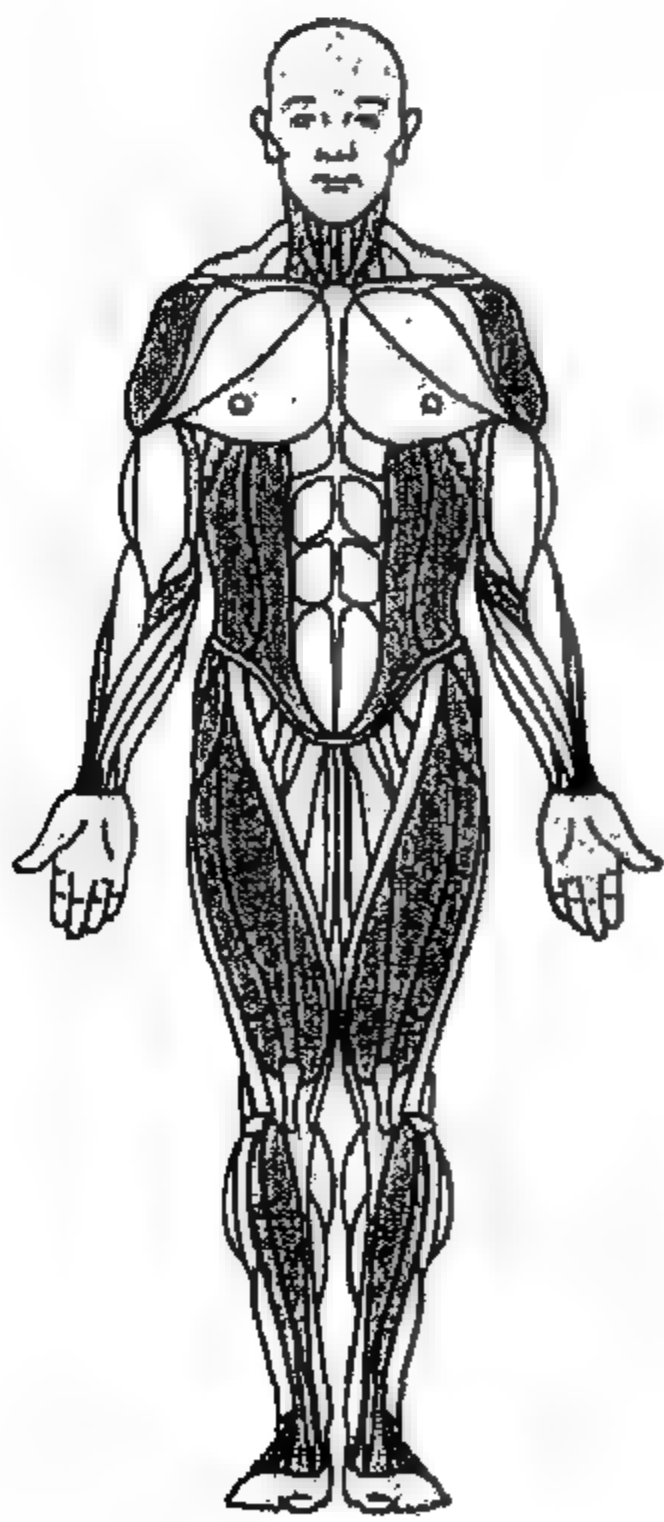
١ - الماء في جسم الإنسان:

لا تقوم أى صورة من صور الحياة إلا بوجود الماء، ولا تتم أى عملية كيميائية فى خلايا الأجسام الحية إلا بوجود الماء، ويدخل الماء فى مكونات الغذاء.

ويدخل الماء فى خلايا الجسم ويخرج منها فى نظام متقن وعجيب، وفى توازن تام. والأملاح المعدنية والفيتامينات فى الجسم مذابة فى الماء، وهى من عناصر الغذاء الرئيسية للجسم، وهى فى غاية الأهمية لحياة خلايا الجسم ووظائفها، وكل نوع من الأملاح المعدنية والفيتامينات مستوى لا يزيد ولا يقل فى حالة تمام الصحة، فإذا قل أحدها أو زاد تعرض الجسم لاضطرابات مرضية. وحركة الماء وحجمه ومستوى الأملاح فى الجسم موضوع يطول الحديث فيه وله تفصيلات كثيرة وأسرار شتى، وله شأن كبير فى الدراسات الطبية، وكل يوم يكتشف العلماء أسراراً جديدة.

وإذا قل مستوى الماء فى الجسم بسبب قلة ماء الشرب، أو بسبب زيادة فقدان الماء عن طريق أجهزة الإخراج (الأمعاء والجلد والكلية)؛ فإن ذلك يؤدى إلى اضطرابات

كثيرة ومختلفة فى العمليات الحيوية فى خلايا الجسم جميعاً، ويحدث للجسم ما يعرف بالجفاف. ويشعر الإنسان بالظمأ الشديد إذا قل مستوى الماء فيه قدر ٢٪ من المستوى الطبيعى، وإذا قل مستوى الماء قدر ١٠٪ من مستواه الطبيعى حدثت أعراض الجفاف، وإذا فقد الجسم ١٥٪ من الماء الموجود فيه، فإن هذا يهدد حياة الجسم بالموت. ومن ناحية أخرى إذا زاد معدل الماء فى الجسم عن المستوى الطبيعى، كأن يعطى إنسان محاليل مائية فى الوريد بكميات أكبر من اللازم، وزادت كمية الماء فى الجسم أكثر من خمسة عشر بالمائة عن الكمية العادية، حدث ما



الماء فى توازن تام فى جسم الإنسان

يسمى بالتسمم بالماء Water intoxication تحدث تشنجات بالجسم وغيوبة قد تنتهى بالموت. إلا أن الجسم الطبيعى السليم ينظم مقدار الماء فيه تنظيمًا محكمًا ودقيقًا، بواسطة الغدد الصماء وما تفرزه من هرمونات.

٢ - توازن الماء في الجسم بلا زيادة ولا نقصان؛

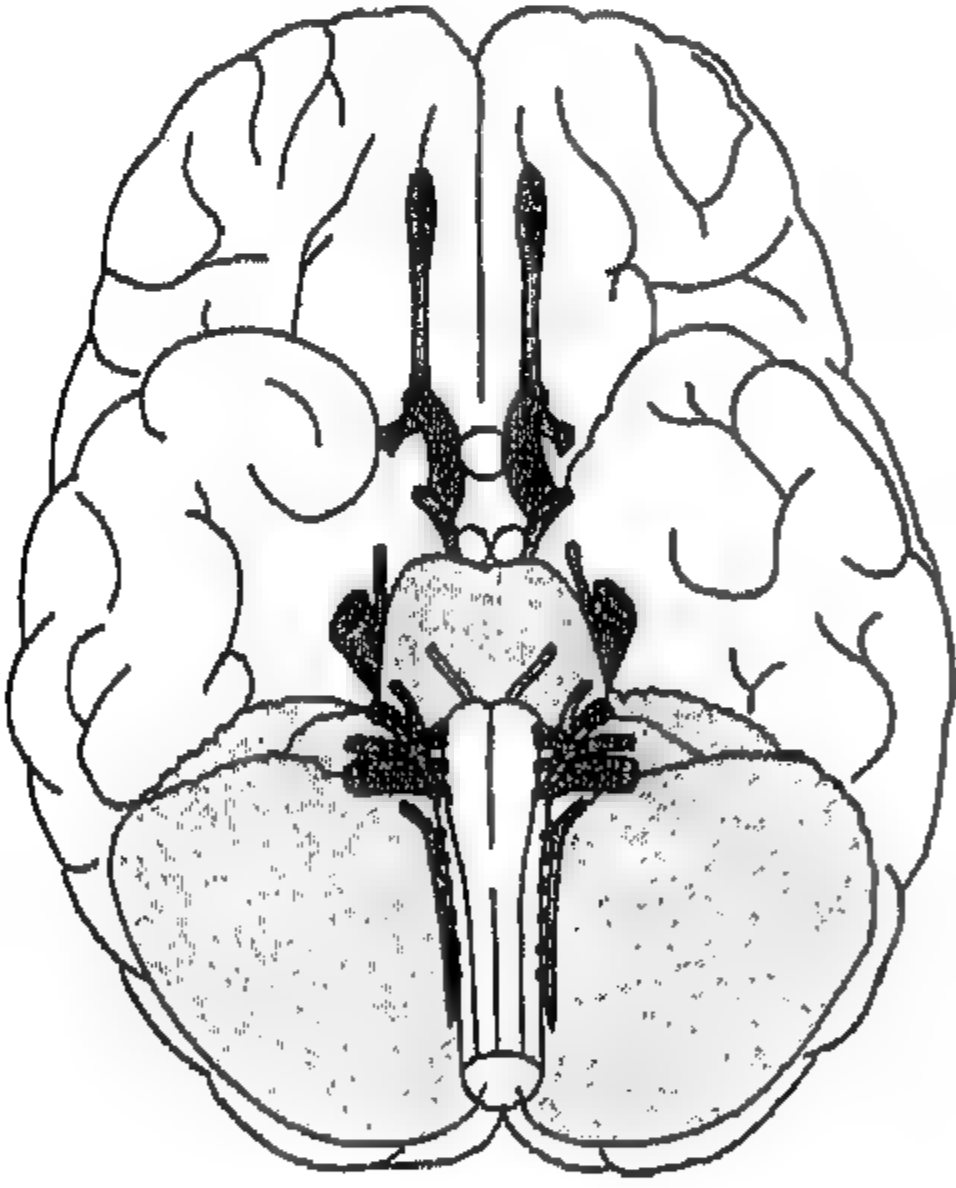
الماء في جسم الإنسان، وأجسام الأحياء جميعًا في توازن تام، لا يزيد عن الحد الطبيعى للجسم، ولا يقل عنه، ويتم ذلك في نظام في غاية الدقة والإتقان، ونذكر هنا بعض الأسس التى يقوم عليها توازن الماء في الجسم، وذلك في إيجاز شديد.

في قاع المخ منطقة تسمى منطقة تحت المهاد البصرى Hypothalamus ويقع فيها مراكز الشهية لتناول الطعام، ومراكز الجوع، والعطش، والنوم، ومراكز تنظيم الأملاح في الجسم، ومراكز أخرى.

وفي منطقة تحت المهاد البصرى مراكز خاصة بتنظيم كمية الماء في الجسم فى منتهى الدقة والإتقان، فإذا قل الماء فى الجسم قليلاً، زاد تركيز الدم بنفس النسبة، فتشعر تلك المناطق بذلك وترسل إشارات عصبية إلى الفم، تشعر الإنسان بالعطش، فيشرب قدرًا من الماء يرفع مستوى الماء فى الجسم إلى المستوى الطبيعى فيختفى الشعور بالعطش، ومراكز تنظيم توازن الماء بالجسم فى منطقة

«تحت المهاد البصرى»، لها اتصال مباشر بالفص الخلفى من الغدة النخامية المتصلة بها، وهذا الفص الخلفى يفرز هرمونًا يسمى الفازوبريسين Vasopressin، يجرى فى الدم، حتى يصل إلى الكليتين، فينظم مقدار إخراجها للماء فى البول، فى عمليات فى غاية الدقة والتعقيد وقمة الاتزان والإتقان.

ويزيد إفراز ذلك الهرمون أو يقل تبعًا لكمية الماء المطلوب إخراجها من الجسم عن طريق الكليتين، ونفترض إنسانًا شعر بعطش شديد لأن الماء قل فى جسمه، فشرب كمية كبيرة من الماء، ثم صام عن شرب الماء، فأين يذهب الهرمون الذى أفرز ويدور فى الدم؟



منطقة تحت المهاد البصرى فى قاع المخ

إنه لو استمر فى الدم، لاستمر تأثيره فى إدرار البول، سواء فى الرىء أو العطش، ولاضطرب نظام الماء وتوازنه فى الجسم، لذلك جعل الله تعالى قوة ذلك الهرمون تستمر دقائق معدودات، ثم ينتهى أثره، وكأنه ما إن يبلغ الرسالة من الغدة النخامية

إلى أنابيب الكليتين، حتى ينتهى، ولكن الكلى تظل متأثرة به بعض الوقت، فتدر كمية من البول تبعاً للكمية التى وصلتها من الهرمون وإن كان الهرمون قد اختفى بعد دقائق معدودات من الدم.

٣- مصادر حصول الجسم على الماء:

يحصل الجسم على الماء من مصادر ثلاثة فى حالة الصحة والمرض:

الأول: ماء الشرب، ويحصل الجسم من هذا المصدر على نصف ما يحتاجه من الماء، وفى حالة المرض وعدم قدرة الجسم على الشرب أو الاحتفاظ بالماء فى المعدة، يتعاطى الجسم سوائل بغير طريق الفم، كالحقن فى الوريد مثلاً.

الثانى: الماء الموجود فى أنواع الأغذية المختلفة، ويتناولها الجسم طعاماً: مثل الماء الموجود فى الخضر والفاكهة والحساء وغير ذلك، حتى الخبز فيه آثار من الماء، ولو كان خبزاً جافاً ويحصل الجسم من هذا المصدر على ثلث ما يحتاجه من الماء.

الثالث: أما السدس الباقي من الماء المطلوب للجسم، فيحصل عليه من ناتج عمليات الأيض، التى تحدث فى خلايا الجسم، فكل عملية حيوية تحدث فى الجسم

تنتج ماء، فالسكر مثلاً يحترق فى عمليات الأيض، ويعطى طاقة حرارية، وغاز ثانى أكسيد الكربون، وماء.

وهذه الحقيقة تذكرنا بحديث نبوى شريف رواه الإمام أبو داود عن عقبة بن عامر الجهنى -رضى الله عنه- قال: قال رسول الله ﷺ: «لا تكرهوا مرضاكم على الطعام والشراب فإن الله يطعمهم ويسقيهم» فهم فى حالة امتناعهم المؤقت عن تناول الطعام والشراب، يطعمون من الدهن ثم البروتين المختزن فى أجسامهم، ويسقون من الماء الناتج من عمليات الأيض فى خلايا أجسامهم، وسنفسر هذا الحديث النبوى الشريف من الناحية العلمية فى باب «طعام الإنسان فى حالة الصحة والمرض» فى هذا الكتاب.

٤ - كل شيء خلقه الله تعالى من ماء:

«كل شيء خلقه الله تعالى من ماء» هذه حقيقة علمية لاشك فيها، أدركها العلماء فى عصر العلم الحالى ولم تكن معروفة من قبل، فالإنسان خلق من ماء فى بدء خلقه كما قال تعالى فى سورة المرسلات:

﴿أَلَمْ نَخْلُقْكُمْ مِنْ مَّاءٍ مَّهِينٍ ۚ (٢٠)
فَجَعَلْنَاهُ فِي قَرَارٍ مَكِينٍ ۚ (٢١) إِلَىٰ قَدَرٍ مَّعْلُومٍ
(٢٢) فَقَدَرْنَا فَنِعْمَ الْقَادِرُونَ ۚ (٢٣)﴾
[المرسلات].

وجسم الجنين معظمه ماء، وجسم
الطفل معظمه ماء كذلك، فالطفل الرضيع إذا
كان يزن عشرة كيلو جرامات فإن ثمانية منها
ماء، وعندما يكبر الجسم تقل نسبة الماء فيه
شيئاً فشيئاً حتى يصير في جسم الإنسان البالغ
نحو الثلثين من الوزن.

من هذا نفهم أن «جسم الإنسان خلق
من ماء» أى أن معظم جسمه ماء، ونذكر
قول الله عز وجل في سورة الفرقان:

﴿وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ مِنَ الْمَاءِ بَشَرًا فَجَعَلَهُ
نَسَبًا وَصِهْرًا وَكَانَ رَبُّكَ قَدِيرًا ۝ (٥٤)﴾
[الفرقان].

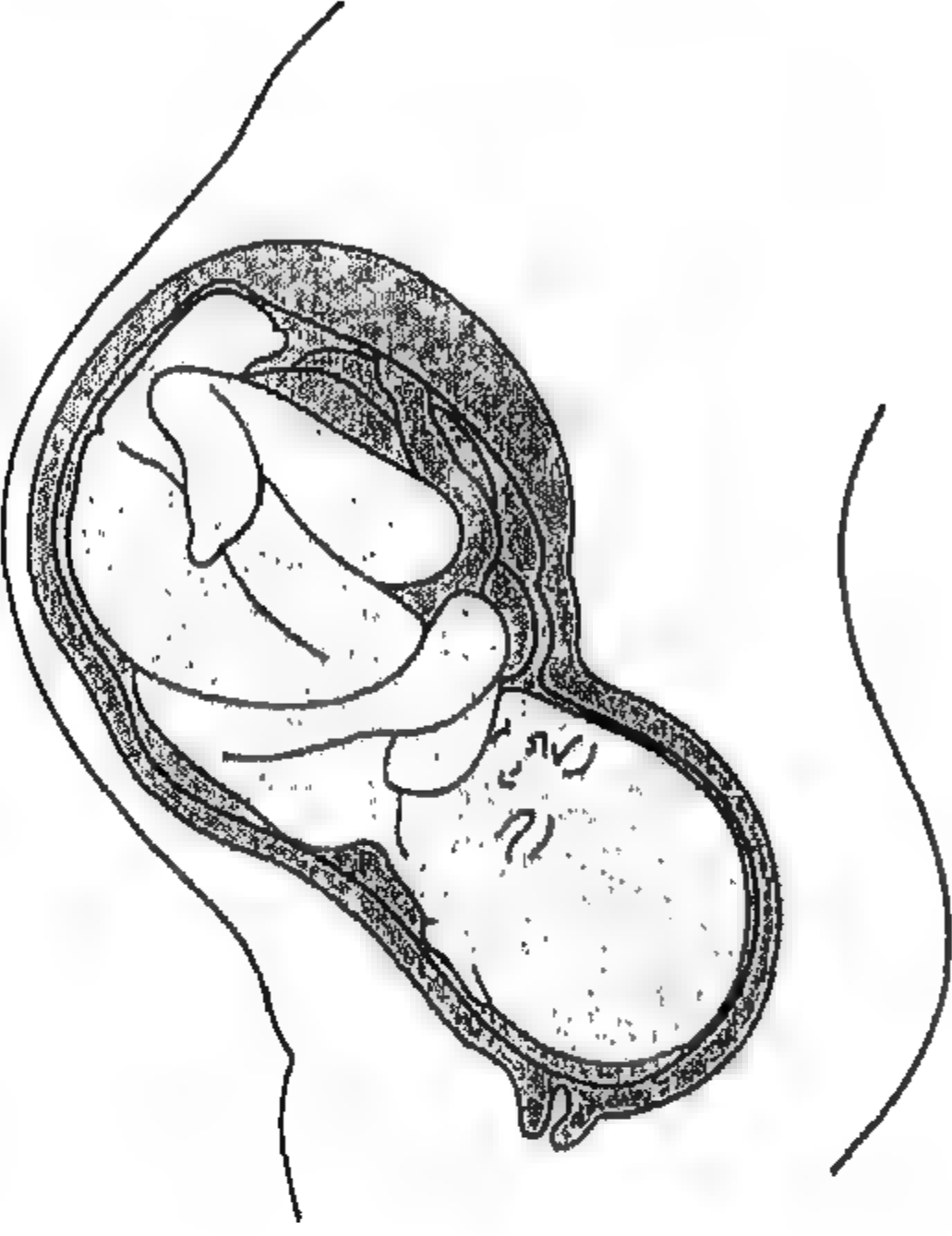
«وهو الذى» أى هو الله عز وجل،
وهذه الآية الكريمة تتحدى أعداء الله؛ فقد
عرفت الخالق (وهو الذى)، وعرفت مادة
الخلق (خلق من الماء)، وعرفت المخلوق
(بشراً).

فهذه الآية الكريمة تخاطب الناس في
كل عصر من العصور وإلى يوم القيامة تقول
(هذا هو الماء الذى تعرفونه فاخلقوا إن

استطعتم منه بشراً). وفي سورة النور يقول
الله تعالى:

﴿وَاللَّهُ خَلَقَ كُلَّ دَابَّةٍ مِنْ مَّاءٍ﴾

[النور: ٤٥]



الآية الكريمة تقرر خلق كل كائن حى
من الدواب من ماء، فبعد أن ذكر القرآن
العظيم حقيقة خلق الإنسان من ماء فى سورة
الفرقان - وهى مكية - نزل قوله تعالى فى
سورة النور - وهى مدنية - تذكر الحقيقة
العامة، وهى أن الله تعالى لم يخلق الإنسان
وحده من ماء، وإنما خلق كل دابة من ماء،
فبعد التخصيص فى سورة الفرقان، جاء
التعميم فى سورة النور.

وجاء فى السنة المشرفة أن أبا هريرة
- رضى الله عنه - قال لرسول الله ﷺ:
يا رسول الله أخبرنى عن كل شىء. فقال:
«كل شىء خلقه الله من ماء».

الماء في الجنة والنار

نجد الماء في صور مختلفة، نجاه سائلاً وبخاراً وجليداً، ونجاه في العيون والأنهار والبحار والمحيطات، ونجاه في الجو والسحب والأمطار، ونجاه في قمم الجبال جليداً، ويسقط من السماء برداً، ويسقط من السماء ثلجاً، ونجد كل صور الحياة في الماء، أو في وجود الماء، كما قال الله تعالى:

﴿... وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ...﴾ [الأنبياء].

والإنسان وأى كائن حي، لا يستغنى عن الماء أبداً، فقد يعيش بدون طعام أسبوعاً، ولكنه لا يستطيع أن يعيش بدون الماء أياماً، لذلك كان سَقَى الماء لعطشانٍ أفضل الأعمال.

روى الإمام أبو داود أن سعداً أتى النبي ﷺ فقال: أي الأعمال أعجب إليك؟ قال: «الماء».

فدل ذلك على أن سَقَى الماء من أعظم القربات عند الله عز وجل.

وجاء في الترغيب والترهيب أن أحد التابعين قال: «مَنْ كَثُرَتْ ذُنُوبُهُ فَعَلِيهِ بِسْقَى الْمَاءِ».

وقد غفر الله تعالى ذنوباً من سَقَى كلباً، فكيف بمن يسقى إنساناً يشكو من العطش؟.

روى الإمام البخاري عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال:

«بينما رجلٌ يمشى بطريق اشتد عليه العطش، فنزل بشراً فشرب منها ثم خرج، فإذا كلبٌ يأكل الثرى من العطش، فقال: لقد بلغ هذا الكلب مثل الذي بلغ بي، فملاً خفه ثم أمسكه بفيه، ثم رقى فسقى الكلب، فشكر الله له، فغفر له»، قالوا: يا رسول الله وإن لنا في البهائم لأجراً؟ قال: «في كل ذات كبد رطبة أجر».

وروى الإمام مسلم عن عبيد الله بن عمر - رضي الله عنهما - أن رسول الله ﷺ قال: «عذبت امرأة في هرة حبستها حتى

ماتت، فدخلت فيها النار، لا هي أطعمتها
وسقتها إذ هي حبستها، ولا هي تركتها تأكل
من خشاش الأرض».

وروى الإمام ابن ماجه عن السيدة
عائشة - رضى الله عنها - أن النبي ﷺ قال:
«من سقى مسلماً شربةً من ماء، حيث يوجد
الماء فكأنما أعتق رقبة، ومن سقى مسلماً شربةً
من ماء حيث لا يوجد الماء فكأنما أحياها».

ونتساءل: هل فى الجنة ماء؟، وهل فى
النار ماء؟.

نعم، يوجد ماء فى الجنة، ويوجد
ماء فى النار، ولكن ما أبعد الفرق بينهما.
عن ماء النار نقرأ فى سورة الأعراف
قول الله عز وجل:

﴿وَنَادَىٰ أَصْحَابُ النَّارِ أَصْحَابَ الْجَنَّةِ
أَنْ أَفِيضُوا عَلَيْنَا مِنَ الْمَاءِ أَوْ مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ
...﴾ [الأعراف] تبين الآية الكريمة
أن الإنسان فى حاجة إلى الطعام والشراب فى
الآخرة، سواء كان فى الجنة أو النار، وقد
نفهم منها أيضاً أن الجنة فوق النار كما جاء
فى الكشف، وأن فى الجنة ماءً عذباً، وطعاماً
شهياً، ورزقاً حسناً، ولا يوجد فى النار شيء
من ذلك. فى سورة البقرة يقول تعالى:

﴿زَيْنَ لِلَّذِينَ كَفَرُوا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا
وَيَسْخَرُونَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ اتَّقَوْا فَوْقَهُمْ
يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَاللَّهُ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ
﴿٢١٢﴾﴾ [البقرة] قد يكون المعنى والذين
اتقوا فوق الذين كفروا فى الفضل والكرامة
حينئذ، أو يكون المعنى أنهم فوقهم فى المكانة
وفى المكان، وإن الجنة فوق النار على
الحقيقة.

وقال سعيد بن جبير - رضى الله
عنه -: ينادى الرجل من النار أباه أو أخاه
فى الجنة، فيقول له: قد احترقت فأفرض على
من الماء، فيقول له: «إن الله حرّمها على
الكافرين»، وليس لأهل النار من ماء يشربون
إلا ماءً حميماً يقطع أمعاءهم، كما فى سورة
محمد: فى قول الله تعالى: ﴿... وَسُقُوا
مَاءً حَمِيمًا فَقَطَّعَ أَمْعَاءَهُمْ﴾ [محمد].
ونقرأ فى سورة الكهف عن ماء النار
يقول الله عز وجل:

﴿...وَأَنْ يَسْتَفِيثُوا يُغَاثُوا بِمَاءٍ كَالْمُهْلِ
يَشْوِي الْوُجُوهُ بِئْسَ الشَّرَابُ وَسَاءَتْ مُرْتَفَقًا
﴿٢٩﴾﴾ [الكهف].

المهل: ماء شديد الحرارة أسودٌ وغلظ.
ولن نسترسل فى الحديث عن ماء
جهنم، ونستعيد بالله تعالى منها.

وماذا عن الماء في الجنة؟

ماء الجنة ماء طهور لا يأسن أبدًا، وهو أشد بياضًا من اللبن وأحلى من العسل، ويوجد الماء في الجنة في البحار والأنهار والعيون.

في العيون كما في قوله تعالى في سورة الرحمن: ﴿فِيهِمَا عَيْنَانِ نَضَاجَتَانِ﴾ (٦٦) [الرحمن] ﴿نَضَاجَتَانِ﴾ أي: فوارتان بالماء.

وفي سورة الواقعة، يقول الله تعالى عن الجنة: ﴿وَطَلْحٍ مُنْضُودٍ﴾ (٢٩) وَظِلٍّ مَمْدُودٍ (٣٠) وَمَاءٍ مَسْكُوبٍ (٣١).

الطلح: شجر عظيم يشبه شجر المور أو ما يشبهه مما له ظل بارد ورطب.

وظل ممدود: قال رسول الله ﷺ: «في الجنة شجرة يسير الراكب في ظلها مائة عام لا يقطعها، واقرءوا إن شئتم: ﴿وَطَلْحٍ مَمْدُودٍ﴾ (٣٠)».

وماء مسكوب: أي لا ينقطع.

والأنهار في الجنة ليست كأنهار الدنيا، إنها أعظم كثيرًا، وأفضل كثيرًا وأحسن وأطهر وأجمل، وبغير حدود.

في سورة محمد آية: ١٥ يقول الله عز وجل:

﴿مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وَعَدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَّاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى...﴾ (١٥) [محمد].

إنه ماء غير الماء في الدنيا، فالماء في الدنيا يأسن، أما الماء في الجنة فلا يأسن أبدًا، والأنهار في الدنيا غير الأنهار في الجنة، فالأنهار في الدنيا تنبع من جبل، وتصب في بحار، ولكن أنهار الجنة لا تصب في البحار، ولكن تنبع منها.

وقد روى الإمام أحمد أن رسول الله ﷺ قال: «في الجنة بحر اللبن، وبحر الماء، وبحر العسل، وبحر الخمر، ثم تشقق الأنهار منها بعد».

القرآن العظيم يعطينا مثالاً للجنة، ولكنه يحذف من المثل أشياء، ويضيف إليه أشياء ليقرب المثل المضروب إلى المعنى الغيبي فقال: ﴿مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وَعَدَ الْمُتَّقُونَ...﴾ (١٥) [محمد]. ما صفتها؟ «فيها أنهار» ما صفة هذه الأنهار؟ «من ماء غير آسن» إذن فماء الأنهار في الجنة غير ماء الأنهار في

الدنيا ﴿... وَأَنْهَارٌ مِّنْ خَمَرٍ لَّذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ
وَأَنْهَارٌ مِّنْ عَسَلٍ مُصَفًّى...﴾ (١٥)
[محمد]. قاللبن فى الجنة ليس كاللبن فى
الدنيا، فهو لبنٌ لا يتغير طعمه، والخمر فى
الجنة ليست كالخمر فى الدنيا، لأن الخمر فى
الدنيا لا يُشرب للذة طعمه، ولكن للحصول
على الأثر من شربه وهو السكر، أما خمر
الجنة فيشرب للذة طعمه، والعسل فى الدنيا
غير مُصَفًّى، أما فى أنهار الجنة فهو عسل
مصفى.

وأعطانا الله تعالى مثلاً عن الجنة التى
وعد المتقون وعن أنهارها ومائها وما فيها من
رزق كريم للإنسان .

وإذا تخيل إنسان أنه بنى قصرًا جميلًا،
هل يحس بالمتعة والجمال أكثر إذا كان نهر
يجرى بجانب قصره أم إذا كان النهر يجرى
من تحته؟ إنه يحس بالمتعة والسعادة إذا رأى
النهر يجرى من تحته، وأراد فرعون مصر أن
يبنى لنفسه قصرًا يطل على النهر، والنهر
يجرى تحت شرفاته، ولقد أشعره ذلك
بالسيادة والرفعة والتعالى. عن ذلك نقرأ فى
سورة الزخرف: ٥١، قول الله عز وجل:

﴿وَنَادَىٰ فِرْعَوْنُ فِي قَوْمِهِ قَالَ يَا قَوْمِ
أَلَيْسَ لِي مُلْكُ مِصْرَ وَهَذِهِ الْأَنْهَارُ تَجْرِي مِن
تَحْتِي أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ (٥١) [الزخرف].

وقد يكون شعور الإنسان بالسعادة
والمتعة فى ذلك السبب الذى من أجله بنى
الله تعالى قصور الجنة تجرى من تحتها
الأنهار؛ كما فى سورة آل عمران، فى قوله:
﴿لَكِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا رَبَّهُمْ لَهُمْ جَنَّاتٌ
تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا نُزُلًا مِّنْ
عِندِ اللَّهِ وَمَا عِندَ اللَّهِ خَيْرٌ لِلْأَبْرَارِ﴾ (١٩٨)
[آل عمران].

وفى سورة النساء، فى قول الله تعالى:
﴿... وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ يُدْخِلْهُ
جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا
وَذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ﴾ (١٣) [النساء].

وفى سورة الرعد آية: ٣٥، فى قول
الله عز وجل:

﴿مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعدَ الْمُتَّقُونَ تَجْرِي
مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ...﴾ (٣٥) [الرعد].

١ - تاريخ الرضاعة:

لرضاعة الأمهات تاريخ قديم، ونجد في تاريخ الشعوب اهتماماً برضاع الأطفال، وهذا من فطرة الخلق التي فطر الله خلقه عليها، ونجد منذ العصور الأولى كيف كان المشتغلون بالطب يبحثون ويجربون أنواعاً من النباتات الطيبة لزيادة إدرار اللبن من الثدي.

وعثر علماء الآثار على بعض أوراق البردى يرجع تاريخها إلى أكثر من ثلاثة آلاف من السنين، تدل على أن المصريين القدماء كانوا يستعملون أعشاباً طيبة تزيد من إدرار اللبن من ثدى السيدة المرضع؛ ومع ذلك كان من الأمهات من يجف ثديها، ويتوقف عن إدرار اللبن لسبب أو لآخر، فكان الناس منذ العصور القديمة يحضرون سيدة مُرضِعاً غير الأم ترضع الطفل، وكان نظام المراضع معروفاً منذ العصور القديمة، وخاصة في قصور الأغنياء، بسبب امتناع بعض الأمهات عن إرضاع أولادهن، على اعتقاد منهن أن في ذلك ضرراً على صحتهن.

ونقرأ في القرآن الكريم عن قصة النبي موسى عندما كان طفلاً رضيعاً وألقته أمه في

قارب في النيل، فحمله التيسار إلى قصر فرعون مصر المطل على النيل، فالتقطه آل فرعون، وطلبوا له المراضع لإرضاعه، فرفض المراضع جميعاً حتى إذا ما أقبلت أمه تعرض نفسها لإرضاعه، أقبل على ثدى أمه، يقول الله عز وجل في سورة القصص:

﴿وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خَفَتْ عَلَيْهِ قَالَتْ فِي الْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكِ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ﴾ [القصص]. إلى قوله تعالى: ﴿وَحَرَّمْنَا عَلَيْهِ الْمَرَاضِعَ ...﴾ [القصص].

وفي عصر الإغريق كثر الطلب على الممرضات من جانب نساء النبلاء والأمراء لإرضاع أطفالهن، وفي العصر الروماني كانت للمرضعة مكانة رسمية في القصور، وابتداءً من القرن الثاني عشر الميلادي أنشئت في فرنسا مكاتب خاصة لجلب الممرضات وتأجيرهن لإرضاع الأطفال.

وفي سنة ١٧٦٢ صدر قانون يمنع أي امرأة مريض من أن ترضع أي طفل غير طفلها، إلا بعد أن يبلغ طفلها تسعة أشهر من عمره، ونص القانون على الكشف الطبي

الدورى على المراضع، لبتأكد من تنفيذ القانون وللتثبت من خلوهن من الأمراض المعدية.

وكان نظام المراضعات أكثر انتشاراً فى القرن الثامن عشر فى أوربا؛ وذلك لأن نساء الطبقة الغنية كن يعتقدن اعتقاداً مخطئاً أن الرضاعة تؤثر تأثيراً سيئاً على صحة الأم وعلى قوام جسمها.

وما إن بدأت الثورة الصناعية فى أوربا حتى توجهت نساء الطبقة الفقيرة إلى العمل بالمصانع، فقل عدد المراضعات، وابتدأ التفكير فى إرضاع الأطفال بلبن البقر، وعرف ذلك بالرضاعة الصناعية، وشيئاً فشيئاً بدأ نظام المراضعات فى الاختفاء حتى اندثر تماماً فى بداية القرن العشرين، وبالتالي ازدهرت صناعة الأغذية من ألبان الحيوانات للأطفال بدلاً من لبن الأم، وكان ذلك الأمر شائعاً فى العالم الغربى.

أما فى العالم الإسلامى فقد ظلت الأمهات يرضعن أولادهن، وهذا هو الغذاء الأمثل للأطفال، بل إن هذا من فطرة الخلق السليمة، وتطبيقاً لقول الله عز وجل: ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ...﴾ (البقرة) [البقرة] فالآية كما نقرأها صيغت فى أسلوب بلاغى تقريرى تقرر حقيقة لاشك فيها، وتقرر أيضاً أن أى غذاء للأطفال من غير الرضاع من الأم خروج عن الفطرة السليمة، وبُعدٌ عن الحق.

وفى مطلع هذا القرن ابتدأ فى السويد استخدام لبن الأبقار المجفف فى تغذية الأطفال، ومن السويد انتشرت هذه الطريقة إلى بلدان أوربا ثم أمريكا بعد ذلك.

وفى سنة ١٩٠٢م أدخلت أول آلة لتجفيف الألبان فى إنجلترا، وفى سنة ١٩٠٤م أصدرت الهيئات الصحية الأمريكية بنيويورك تقريراً يؤكد سلامة لبن البقر المجفف فى تغذية الأطفال، إلا أنه بعد ذلك بسنوات قلائل تبين للعلماء الآثار السيئة على صحة الأطفال من تغذيتهم بلبن الأبقار المجفف، وذلك بسبب اختلاف التركيب الكيميائى العضوى فى لبن البقر عنه فى لبن الأم.

فابتدأت مصانع تجفيف لبن البقر لتغذية الأطفال بمحاولات عديدة لتعديل مكونات لبن البقر، وذلك بتقليل نسبة البروتين والدهون وأملاح الصوديوم والبوتاسيوم منه، حتى تقترب من نسبها فى لبن الأم وإضافة فيتامينات أ، ج، د، وسكر اللاكتوز، حتى



تختلف ألبان الثدييات فى التركيب

يقارب تكوين لبن الأم وتركيبه الكيميائي العضوى .

٢- اختلاف ألبان الثدييات في التركيب:

تختلف الثدييات فى صفاتها الوراثية وبالتالي تختلف الصفات الوراثية فى صغارها، وبالتالي أيضاً تختلف الخصائص والمميزات فى كل حيوان ثديى عن الحيوان الآخر وعن الإنسان؛ لذلك تختلف ألبان الثدييات فى التركيب ونسب المواد فيها؛ لأن تكوين اللبن فى الثدي أو الضرع إنما هو على أساس النظام الوراثى الموجود فى الخلايا، وعلى أساس العوامل الوراثية المميزة لكل نوع من الثدييات، فلبن المرأة مثلاً يختلف عن ألبان الثدييات الأخرى، فهو أقل ألبان الثدييات نسبةً فى الدهون والبروتين، وأكثرها فى كمية السكريات.

وذلك يناسب نمو الطفل الذى يحتاج للكثير من السكريات وللقليل من الدهون والبروتينات .

وكما تختلف ألبان الثدييات عن بعضها البعض فى مكوناتها من البروتينات والدهنيات والسكريات، فهى تختلف أيضاً فى مكوناتها من الأملاح المعدنية والفيتامينات. فمثلاً نجد أن لبن الأم غنى بالكالسيوم وفيتامينات أ، ج، د، أكثر كثيراً منها فى لبن البقر، لذلك فلبن الأم هو الأنسب لتغذية جسم الطفل ونمو أعضائه المختلفة نمواً سليماً.

أما الأطفال الذين يتغذون على ألبان البقر، فإن أجسامهم تتعرض لمرض الكساح وتسوس الأسنان؛ نظراً لقلة الأملاح المعدنية فى لبن الأبقار، ولذلك فإن مصانع تجفيف ألبان البقر تضيف الكالسيوم وفيتامين د لمعالجة ذلك النقص .

وبسبب زيادة مستوى أملاح الصوديوم فى لبن البقر، فإن الأطفال الذين يتغذون على ألبان الأبقار يتعرضون لاضطرابات فى وظائف الكلى، كما أن زيادة الدهون فى لبن البقر يعرض الأطفال الذين يتغذون عليه لأضرار صحية كثيرة فى طور الطفولة، وفى مستقبل أيامهم أيضاً .

لذلك ولأسباب أخرى نجد أن أنسب غذاء للطفل هو لبن أمه، ومن هذا نفهم المغزى العلمى لقول الله عز وجل:

﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ...﴾ [البقرة: ٢٣٣]

ولقد جعل الله تعالى من لبن الأم غذاءً كاملاً للطفل، كما جعل لبن الثدييات الأخرى من لبن البقر غذاء كاملاً للإنسان فى طعامه اليومى .

وكيف يتكون اللبن فى جسم الثدييات؟ لا يتكون اللبن فى الثدي أو الضرع، ولكن المراحل الأخيرة فقط فى صناعة اللبن

فى أجسام الثدييات فى خلايا الثدي أو
الضرع، فتسبق ذلك خطوات كثيرة فى عملية
تصنيع اللبن فى الجسم.

وتوجد خلايا الثدي أو الضرع فى
حويصلات تسمى الحويصلات الحروية
ويحتوى الثدي على نحو مليون حويصلة،
وكل حويصلة تحتوى على آلاف من الخلايا،
وكان العلماء حتى عهد قريب يعتقدون أن
خلايا الضرع أو الثدي لا تزيد عن كونها
مصفاة تصفى اللبن من الدم وتفرزه منه إلى
قنوات الثدي، ولكن تبين أن الأمر ليس
كذلك، ولكن كل خلية وكل حويصلة مصنع
فى غاية الدقة والإعجاز يقوم بعمليات فى
غاية الدقة والتعقيد فى صناعة اللبن، بناء
على الصفات الوراثية الموجودة فى نواة كل
خلية فى الثدي وكل خلية فى الجسم ككل.

ويمكن تلخيص العمليات الحيوية فى
خلايا الثدي أو الضرع لتصنيع اللبن كالآتى:

أولاً: يرشح الماء الموجود بالدم بنسب
متساوية لكمية اللبن حسب الشفرة الوراثية
الموجودة فى خلايا الثدي.

ثانياً: تقوم خلايا الضرع أو الثدي
بانتقاء فسيولوجى للعناصر الموجودة بالدم.

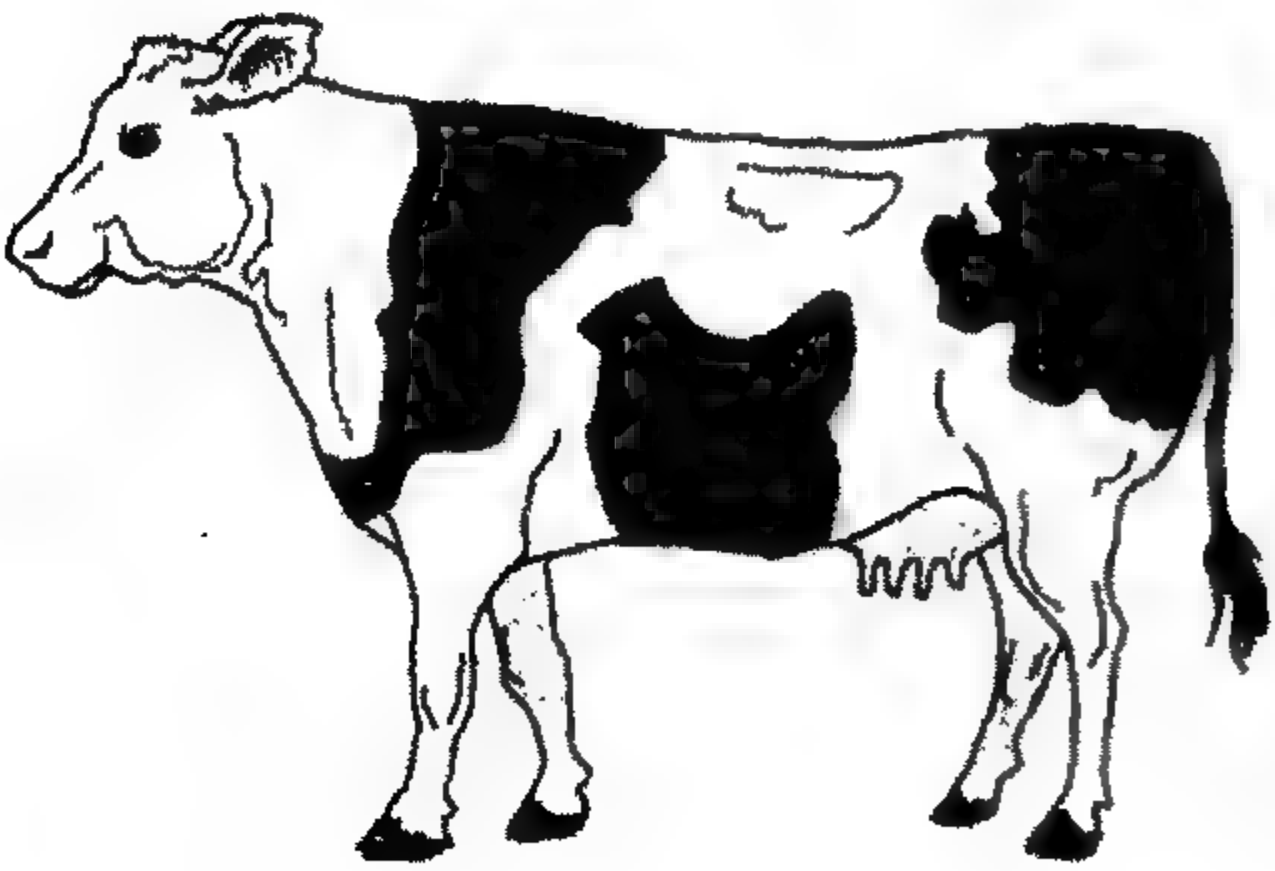
ثالثاً: تُصنَّع خلايا الضرع أو الثدي مواد
غير موجودة بالدم مثل سكر اللاكتوز، وفى
نفس الوقت تفرز مواد أخرى من الدم بنسب
محددة ومقننة.

إذن فعملية صناعة اللبن فى خلايا
الثدى عملية بيولوجية فى غاية الدقة
والإتقان.

وهل يمكن صناعة اللبن من عناصره
الأساسية فى المصانع؟

لا يمكن صناعة اللبن من عناصره
الأساسية فى المصانع، بل إن مصانع العالم
جميعاً بكل تقدمها التكنولوجى تعجز عن
صناعة قطرة واحدة من اللبن، فليس معنى
القول «الرضاعة الصناعية» أن اللبن قد تم
تصنيعه، فهو من لبن الحيوانات كلبن البقر
وتم التعامل معه بالتجفيف أو استخراج
بعض المواد منه أو إضافة مواد أخرى له،
فأى رضاعة للطفل من غير لبن الأم، بأى
لبن آخر، تسمى رضاعة صناعية.

وفى ثدى المرأة نجد خمس عشرة قناة
لبنية رئيسية، تصب فى كل منها قنوات
صغيرة، كل منها من مجموعة من
الحويصلات، وتتهى كل القنوات اللبنية
الرئيسية فى حلمة الثدي.



يصنع اللبن فى خلايا ضرع البقرة وأى حيوان ثديى

وعملية إدرار اللبن استجابة لفم الطفل عملية فى منتهى الإعجاز والإبداع، فتوجد نهايات للأعصاب الحسية، فى حلمة الثدي تنتهى فى أجهزة استقبال مجهرية الحجم للأحاسيس، تنبه العديد من الغدد الصماء فى الجسم، إذا ابتدأ الطفل فى الرضاع، فتفرز هرمونات عديدة مثل هرمون البرولاكتين الذى ينشط الغدد اللبنية بالثدى.

وفى نفس الوقت تُفرز غددُ صماء أخرى هرمون الـ «Oxytocin» الذى يسبب انقباض قنوات حويصلات الثدي، فيندفع اللبن فى القنوات الرئيسية، وينزل اللبن من الثدي على شكل قطرات ويسمى هذا «رد الفعل الإفرازى».

لقد فطر الله تعالى خلق جسم الأم على أن يكون مجهزاً لحمل الأطفال وولادتهم وإرضاعهم، ولبن الأم أنسب غذاء للطفل الرضيع، ولا تقوم مقامه ألبان أخرى، مثل ألبان البقر أو غيرها، وغير ذلك من بعض المعانى فى قول الله - عز وجل:

﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ...﴾ [البقرة: ٢٣٣].

٣ - تَكُونُ اللَّبَنُ وَإِدْرَارُهُ مِنَ الثَّدْيِ

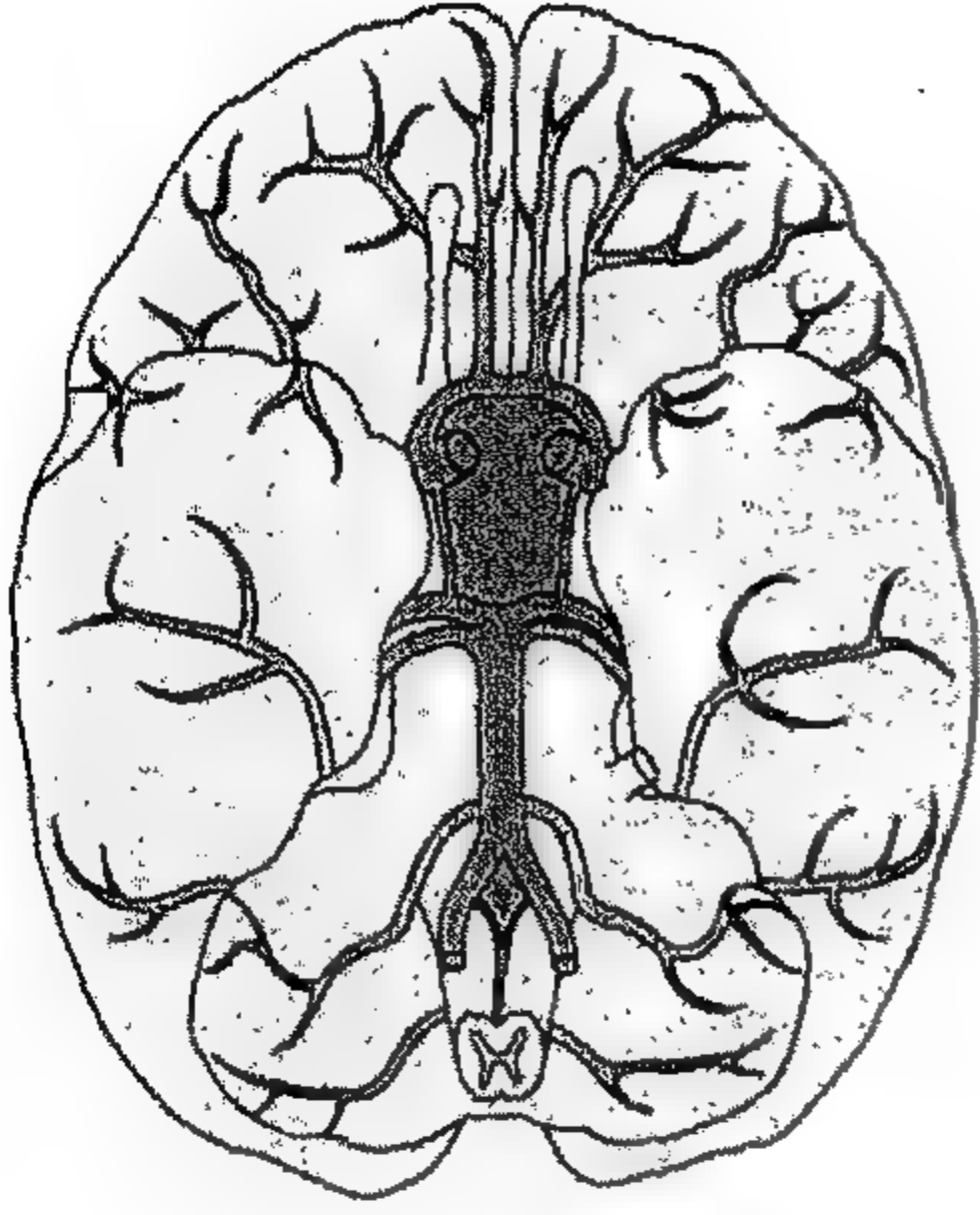
تكون اللبن وإدراره من ثدى الأم عملية أو عمليات فى غاية الدقة والإتقان لا يقدر عليها إلا الله، عز وجل، وتعتمد جميعاً على أربعة عوامل رئيسية:

الأول: تغذية الأم، الثانى: الغدد الصماء، الثالث: عوامل فسيولوجية، الرابع: عوامل نفسية.

ويدون تغذية الأم الغذاء الكافى لا يصنع اللبن فى ثديها بالقدر الكافى، فمن غذاء الأم يستمد الجسم العناصر الأولية لصناعة اللبن، فلو لم تتوافر العناصر الأولية هذه لا تجد خلايا الثدي المواد الخام الذى منها تُصنع اللبن، فتغذية الأم الغذاء الصحى اللازم هو أول العوامل الرئيسية اللازمة لصناعة اللبن فى الثدي.

ولا أقل من سعة من الهرمونات تدخل فى عمليات تصنيع وإفراز اللبن وإدراره من الثدي، إنها عمليات كثيرة ومتنوعة وفى غاية الدقة والتعقيد مما يدل على الإعجاز فى الخلق، الذى يدل على قدرة الخالق عز وجل.

أما العوامل الفسيولوجية فمنها ما يتعلق بالطفل، فما أن يولد الطفل من بطن أمه - أو أى صغير فى عالم الثدييات - حتى يلهمه الله - تعالى - السبيل إلى ثدى أمه، فقد فطره الله - تعالى - على غريزة الإقبال على الرضاع، فمما أن يلمس وجه الطفل وشفتاه أى شئ إلا التقمه ومصه، وهذا رد فعل فسيولوجى انعكاسى يسمى رداً للفعل الامتصاصى وهذا يحدث عمليات فسيولوجية كثيرة من شأنها إدرار اللبن من الثدي.



الغدة النخامية تقع في أسفل المخ

ولا يدر الثدي لبنًا إلا بعد الولادة ،
فما أن يولد الطفل حتى تحدث عمليات
كيميائية وعصبية وهرمونية من شأنها أن تفرز
الغدة النخامية الموجودة في قاع المخ هرمون
البرولاكتين الذي ينبه الخلايا اللبنية في الثدي
إلى العمل ، وسرعان ما تمتلئ حويصلات
الثدي باللبن ، وهكذا ما أن يولد الطفل حتى
يوفر له الله تعالى غذاءه من لبن أمه ، إذن
ففطرة الخلق ونظام الوجود يهدف إلى أن
ترضع الوالدة صغيرها من لبنها في الإنسان
وفي كل المخلوقات الثديية .

وإذا لم ترضع الأم طفلها فإنها تخرج
عن الفطرة السليمة ، والله - تعالى - يقول :

﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ
كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ...
[البقرة: ٢٣٣]﴾

والأم السليمة تفرز من ثديها نحو ثلاثة
أرباع اللتر من اللبن يوميًا ، وصناعة هذا
القدر من اللبن يستنفد كثيرًا من عناصر الغذاء
من دم الأم ؛ لذلك لا بد للأم المرضع من أن
تتناول كمية إضافية من الطعام والشراب فوق
القدر الذي يحتاجه جسمها هي ، بحيث
تكون كمية الطعام الإضافية تكفي لصناعة
كمية اللبن العادي كل يوم ، وإذا قلت تغذية
الأم ، أو تناولت الأم ما يكفي احتياجات
جسمها فقط من الغذاء ، فإن كمية اللبن تقل ،
كما أن العناصر اللازمة لصناعة اللبن في

الثدي تستمر في غذاء الأم ومن بدنها هي ،
فتتعرض لأمراض سوء التغذية ، فإذا قل غذاء
الأم المرضع ، تضار هي ، ويضار الطفل
أيضًا ، من أجل هذا أعفى الله تعالى المرأة
المرضع من الصوم ، كما أعفى المرأة الحامل
أيضًا لنفس الأسباب ، فقد روى الإمام
البخاري والأئمة أصحاب السنن عن أنس
- رضي الله عنه - أن رسول الله ﷺ قال :
«إن الله عز وجل وضع عن المسافر الصوم ،
وشطر الصلاة ، ووضع عن الحامل والمرضع
الصوم» .

وهل يمكن أن يستعاض الطفل عن لبن
الأم بلبن آخر؟

لا ، لا يمكن أن يستعاض عن لبن الأم
بلبن آخر في غذاء الطفل ويكون بنفس القيمة
الغذائية ؛ لأن مكونات الألبان في الثدييات
تختلف كثيرًا ، فمثلاً لبن البقر يحتوي على
عدد من الأحماض الأمينية ثلاثة أمثال ما

يوجد في لبن الأم، وكذلك الدهون، وكمية السكر والكالسيوم فيه أقل مما هي في لبن الأم، كما أن بلبن الأم سكر اللاكتوز الذي لا يوجد في لبن أى حيوان ثديى، فإذا تناول الطفل لبن البقر مثلاً بدل عن لبن أمه، فإن أعضاء جسمه لا تنمو نمواً صحيحاً، وبالتالي يتعرض لكثير من الاضطرابات الصحية، فالطفل أو أى صغير لأى حيوان ثديى، قد صمم خلق جسمه وصممت العمليات الحيوية داخل جسمه على أساس مكونات ألبان أمهاتها، لذلك فالغذاء المثالى لأى وليد هو لبن أمه، وهذا قانون عام فى المخلوقات جميعاً، وصدق الله تعالى إذ قال:

﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ...﴾

[البقرة].

٤ - لبن الأم هو الغذاء المثالى للطفل الرضيع:

يختلف لبن حيوان ثديى، عن لبن حيوان ثديى آخر فى مكوناته، وذلك بسبب اختلاف الجينات أو المورثات، فى خلايا جسم حيوان عنها فى جسم حيوان آخر، لذلك يختلف لبن الأم عن ألبان إناث الثدييات فى أمور كثيرة. نجد ذلك فى سكر اللاكتوز مثلاً، فسكر اللاكتوز فى لبن الأم أكثر كثيراً مما هو فى ألبان الثدييات الأخرى، وارتفاع مستوى سكر اللاكتوز فى لبن الأم فى غاية الأهمية فى غذاء الطفل، فهو يؤثر

تأثيراً مباشراً على نمو أعضاء الجسم، كما يؤثر على الجهاز الهضمى للطفل، فينشط عمليات الهضم، ويساعد عمليات الامتصاص، كما أن سكر اللاكتوز هام جداً لبناء خلايا الجهاز العصبى فى الطفل.

فسكر اللاكتوز فى مائة جرام من لبن الأم ٥٦ وحدة، بينما هو فى لبن البقر ٣٨ وحدة فقط، لذلك إذا تغذى الطفل على لبن البقر، حدثت له اضطرابات معوية متكررة، واضطرابات عصبية متعددة، لذلك تضيف مصانع تعليب ألبان البقر كمية من سكر اللاكتوز بحيث تقارب كميته فى لبن الأم، كما تقلل من نسبة الدهون والبروتين فيه، ليكون أقرب تركيباً إلى لبن الأم، وكذلك لبن الأم أغنى كثيراً بالكالسيوم وفيتامين د من لبن البقر؛ الأمر الذى يعمل على نمو العظام والأسنان نمواً صحيحاً.

ولماذا تقلل مصانع تعليب الألبان من الدهون فى لبن البقر؟

ذلك لأن ارتفاع نسبة الدهون فى اللبن إذا كان مفيداً للعجل الوليد، فإنه مضر جداً بالطفل فهو يعرض الطفل الذى يتغذى عليه لاضطرابات فى هضمه، فضلاً عن أنه يسبب له فى مستقبل حياته تصلب الشرايين، وهذه حقيقة توصل إليها الدكتور فردريك روبين الذى حصل على جائزة نوبل للعلوم سنة ١٩٧٦.

ولبن الأم معقم دائماً، أما لبن الرضاعة الصناعية فيحتاج إلى تعقيم قد لا يتوافر في كثير من الأحوال، ويحتوى لبن الأم بجانب عناصر الغذاء على عناصر معاونة لبعض الأمراض، وأجسام مضادة لكثير من الجراثيم المرضية، كما يساعد سكر اللاكتوز، في لبن الأم على تكاثر الميكروبات المفيدة في أمعاء الطفل.

إذن لا يمكن الاستعاضة عن لبن الأم في تغذية الطفل بلبن آخر أبداً.

وروى الإمام أحمد عن البراء بن عازب قال: لما مات إبراهيم ابن النبي ﷺ: «إن ابني مات في الشدى وإن له مرضعاً في الجنة». ويشير الحديث النبوى الشريف إلى أن لبن المرأة المرضع لا يستعاض عنه بأى غذاء آخر في تغذية الطفل، ولو كان من أنهار اللبن في الجنة، والله تعالى يقول عن الجنة في سورة محمد:

﴿مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى...﴾ (١٥) [محمد] فحتى اللبن في أنهار الجنة، ليس أفضل لغذاء الطفل من لبن أمه، ولكنه أفضل وألذ طعاماً وأحلى مذاقاً لأصحاب الجنة من أى لبن آخر في الدنيا، واتفق علماء الأغذية على أنه لا يمكن الاستغناء عن لبن المرضع إلا لضرورة

قصوى، ولقد أشارت الآية الكريمة إلى ذلك فى قوله تعالى:

﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ...﴾ (البقرة).

وليست الرضاعة لغذاء جسم الطفل ونموه كما ينمو النبات فحسب، ولكن هناك عوامل نفسية كثيرة فى الرضاعة، فالطفل فى الرضاعة الطبيعية يشعر بالأمان النفسى، والهدوء العصبى، والطمأنينة النفسية، وبذلك تعمل الرضاعة الطبيعية على تمام صحة الطفل بدنياً وعصبياً ونفسياً أيضاً، بعكس الرضاعة باللبان الحيوانات التى تُفقد كل ذلك، كما تُفقد ما يسمى بالإشباع الفمى، وهذا يؤثر عليه فى مستقبل حياته، فيكون فى شبابه أكثر ميلاً إلى تدخين التبغ، مما لو كان فى طفولة قد تغذى على رضاعة طبيعية.

وكما أن الرضاعة من ثدى الأم هامة جداً للطفل، فهي هامة أيضاً للأم المرضع:

أولاً: الدهون فى اللبن تستمد من جسم الأم، وهو دهن تجمع فى جسمها أثناء فترة الحمل، ويستنفد بعد الولادة فى تكوين اللبن، وبذلك تخلص الأم المرضع من السمنة بعد الولادة، وأثناء فترة الرضاعة، أما التى لا ترضع طفلها من لبنها فسوف تزداد سمنة فى كل حمل، ولا تستعيد وزنها الطبيعى بعد الولادة، إلا إذا أرضعت طفلها من ثديها شهوراً عديدة.

ثانيًا: أثبتت الدراسات أن نسبة الإصابة بسرطان الثدي أقل في الأمهات المرضعات، وأعلى في الأمهات التي لا يرضعن أولادهن.

ثالثًا: كما تسبب الرضاعة راحة نفسية للطفل، فإنها تسبب راحة نفسية للأم أيضًا.

رابعًا: لا تؤثر الرضاعة على شكل الثدي وتجعله أكثر تدليًا، كما تعتقد بعض الأمهات، فللرضاعة من ثدي الأم فائدة للطفل وفائدة للأم أيضًا، وغير ذلك من بعض المعاني في قول الله - عز وجل:

﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ ...

﴾ [البقرة].

إفراز لبن الأم من الثدي

يفرز الثديان سائلًا قلويًا ابتداءً من الشهر الثالث من الحمل، وعقب الولادة بساعات أو أيام قليلة يفرز الثديان سائلًا يميل لونه إلى الصفرة يسمى اللبأ أو الرسوب أو الكلوسترم، وهو يختلف في تركيبه عن تركيب اللبن، فهو يحتوي على نسبة أكبر من البروتينات معظمها من الجلوبيولين Globulin وقليل من اللاكتوز والدهون، إلا أنه يحتوي على جميع الفيتامينات، وسائل الرسوب ملين يساعد الطفل عقب الولادة على التخلص من العقي الذي يملأ أمعاءه، والعقي مادة سوداء لزجة تراكمت في أمعاء

الجنين منذ الشهر الخامس من الحمل، ويجب أن تخرج من أمعاء الطفل بعد أن يولد، حتى تبدأ أمعاؤه عمليات هضم وجبات اللبن، وإذا تراكمت تلك المادة في الأمعاء ولم تطرد من الأمعاء فإنها قد تسبب انسدادًا في أمعاء الطفل. يحتوي الرسوب على مواد تنبه جهاز المناعة بالجسم.

ويبدأ إفراز اللبن الحقيقي في اليوم الثالث أو الرابع بكميات صغيرة إلا أنها تكبر تدريجيًا بعد ذلك، ويفرز الثديان بعد ذلك من لتر إلى لترين من اللبن كل يوم.

وقد عقدت أول ندوة للألبان في إنجلترا في عام ١٩٧٤ وتكلم فيها الدكتور أرنييل الأسكتلندي عن نسبة رضاعة الثدي من الأمهات في بلاده في عام ١٩٦٧ فقال: إن ٦٩٪ من الأمهات في بلاده امتنعن منذ الولادة عن إرضاع أطفالهن من أثدائهن، وإن ١٦,٥٠٪ من الأمهات في بلاده واطن منذ الولادة على إرضاع أطفالهن من أثدائهن لمدة أربعة أسابيع، ثم هبطت النسبة إلى ٧٪ في الشهر الثالث حتى انتهى الشهر الرابع بعد الولادة، ولم يبق منهن إلا ٥٪ فضلن الاستمرار في إرضاع أطفالهن من أثدائهن وأعطى أطباء من إنجلترا وويلز أرقامًا متشابهة، وناشد المؤتمر أمهات العالم إرضاع أطفالهن على الأقل في السنة الأولى، ويحبذا لو زادت عن ذلك.

٥ - مكونات لبن الأم ومكونات لبن البقر:

تحدثنا من قبل عن الاختلافات في التركيب الكيميائي والعضوي في تركيب ألبان إناث الثدييات، وكيف أن كل لبن يتكون في الضرع أو الثدي، إنما يكون مصنعاً بناء على جينات أو مورثات في خلايا الضرع أو الثدي، ولما كانت الجينات أو المورثات تختلف من مخلوق إلى مخلوق آخر، فإن ألبان إناث الثدييات تختلف فيما بينها في التركيب الكيميائي اختلافها في جيناتها أو مورثاتها، لذلك كان أنسب غذاء للطفل - وله نفس جينات أو مورثات أمه - هو من لبن أمه، الذي تكون بناء على نفس الجينات أو المورثات.

لذلك إذا أرادت مصانع تجفيف ألبان البقر وتعليبها، أن تجعل لبن البقر يقارب لبن الأم، عليها أن تضيف الآتى: سكر

اللاكتوز، وفيتامين د، وكالسيوم، وتقلل من الآتى: الصوديوم، والبوتاسيوم، والكلور، والفوسفور، والمغنيسيوم.

وهذا ما تحاوله تلك المصانع، إلا أنه لا يمكن أن تصل إلى مستوى لبن الأم، ولا إلى فائدته الغذائية للطفل، ولقد ذكرنا بعض الفوائد الأخرى في الرضاعة الطبيعية، ما لا يتوافر في الرضاعة الصناعية.

ولقد ذكرنا أن الرضاعة الطبيعية من الفطرة السليمة، وبالتالي فإن الرضاعة الصناعية لا تتمشى مع فطرة الخلق، لذلك فإنها لا تحقق كمال الصحة البدنية والنفسية لكل من الطفل والأم على سواء.

تقول الآية الكريمة:

﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ...﴾ [البقرة: ٢٣٣]

المقادير بالملي جرام في كل ١٠٠ جرام لبن

| الأملح | لبن الأم | لبن البقر | اللبن المحور الشبيه بالآدمي |
|------------|----------|-----------|-----------------------------|
| المغنسيوم | ٤ | ١٢ | ٥ |
| الصوديوم | ١٥ | ٥٨ | ١٥ |
| الفوسفور | ١٥ | ٩٦ | ٣٣ |
| الكالسيوم | ١٢٥ | ٣٣ | ٤٤ |
| الكلور | ٤٣ | ١٠٣ | ٣٧ |
| البوتاسيوم | ٥٥ | ١٣٨ | ٥٦ |
| الحديد | ٠,١٥ | ٠,٠٦ | ١,٢٧ |
| اللاكتوز | ٥٦ | ٣٨ | ٥٥ |

فمدة الرضاعة من الناحية الصحية أكثر من سنة وإلى سنتين لا تزيد، وهذا ما قرره كل المؤتمرات العلمية للأطفال، وما من مؤتمر علمي دولي للأطفال إلا وتجري فيه المناقشات عن غذاء الأطفال، ويكون من مقرراته أن الرضاعة من الأم واجبة، وأنه يجب على الأمهات أن يرضعن أولادهن من أثدائهن أكثر من سنة، وأنه يجب تجنب الرضاعة الصناعية ما أمكن، وهذا ما قرره الآية الكريمة، وهذا أمر منطقي، فالقرآن الكريم هو الحق المطلق، فما وافقه فهو الصحيح، وما خالفه فهو غير صحيح.

ونزلت ثلاث آيات قرآنية كريمة في الرضاع ومدته، هي بترتيب النزول في سور: لقمان، ثم الأحقاف، ثم البقرة.

نزل في سورة لقمان الحديث عن الحمل والقطام ومدتهما، ثم نزلت سورة الأحقاف وذكرت مدة الحمل والرضاع والقطام، وبعد ذلك نزلت سورة البقرة فيها تفصيل الرضاع علماً وتشريعاً، فبعد الإجمال في سورتي لقمان والأحقاف جاء التفصيل في سورة البقرة.

في سورة لقمان: ﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهَنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ...﴾ [لقمان]، أي: فطامه في غضون عامين، ثم نزلت سورة الأحقاف

آية: ١٥: قال الله تعالى: ﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا...﴾ [الأحقاف]، وتقرأ أيضاً: ﴿... حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا...﴾ [١٥]. وهناك فرق بين الكره والكره:

الكره: هو ما أكرهت نفسك عليه من المشقة وتحملته اختياراً، مثل قوله تعالى: ﴿كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَّكُمْ...﴾ [البقرة] أي: أكرهتم أنفسكم عليه وتحملتم مشقته اختياراً.

والكره: هو ما أكرهك غيرك عليه، وتحملته أنت اضطراراً، مثل قوله تعالى: ﴿وَلِلَّهِ يَسْجُدُ مَنْ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ طَوْعًا وَكَرْهًا...﴾ [الرعد] أي: يسجدون لله طوعاً واضطراراً، فالكره فعل المختار، والكره فعل المضطر.

وعلى هذا يصح أن تقرأ آية سورة الأحقاف: ﴿... حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ...﴾ [١٥] على أساس الاختيار، أو تقرأ: ﴿... حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ...﴾ [١٥] على أساس الاضطرار والآية الكريمة تقرر أن مدة الحمل والرضاع ثلاثون شهراً.

٦ - ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ﴾:

تحدثنا من قبل عن مدة الرضاع فقلنا:
إن ذلك ذكر في ثلاث آيات قرآنية نزلت أولاً
في سورة لقمان في قوله تعالى:

﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ
وَهَنَّا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ...﴾ (١٤)

[لقمان] أى: الفصال يكون في عامين، أى
يتم فطام الطفل في غضون عامين لا يزيد

عنهما، ثم نزلت آية سورة الأحقاف آية: ١٥
في قول الله عز وجل: ﴿... حَمَلَتْهُ أُمُّهُ

كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ
شَهْرًا...﴾ (١٥) [الأحقاف]، نلاحظ أن

آية سورة الأحقاف رادت الأمر تفصيلاً،
فبينما ذكرت آية سورة لقمان مدة الفطام،

ذكرت آية سورة الأحقاف مدة الحمل والفطام
معاً ثلاثين شهراً، ومن هذا نفهم أنه إذا قلت

مدة الحمل زادت مدة الرضاع، وإذا زادت
مدة الحمل قلت مدة الرضاع، ونفهم من

الآية الكريمة أن أقل مدة للحمل والولادة
ستة أشهر.

قال ابن عباس - رضى الله عنهما: إذا

وضعت المرأة لتسعة أشهر كفاه من الرضاع
واحد وعشرون شهراً، وإذا وضعت المرأة

لسبعة أشهر كفاه من الرضاع ثلاثة وعشرون
شهراً، وإذا وضعت المرأة لستة أشهر كفاه من

الرضاع عامين كاملين.

وبعد ذلك نزلت آية سورة البقرة:

﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ
لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ...﴾ (٢٣٣)

[البقرة]، فنزلت الآية الكريمة بالقاعدة
العامة وبالحكم الشرعى في قضية الرضاع.

وقد يقال: إن القرآن الكريم نزل قبل
ظهور الرضاعة الصناعية، لذلك لم يأت لها
ذكر في القرآن الكريم، وهذا قول غير
صحيح، لأكثر من سبب:

أولاً: قوله تعالى: ﴿وَالْوَالِدَاتُ
يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ

يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ...﴾ (٢٣٣) [البقرة] حكم في
أسلوب تقريرى، يرفض ضمناً أى رضاعة

من غير الأم إلا اضطراراً، وبذلك أشارت
الآية ضمناً إلى رفض الرضاعة الصناعية

وعدم شرعيتها إلا لضرورة قصوى.

ثانياً: القرآن الكريم لم ينزل للعصور
القديمة فقط، ولكنه نزل لكل عصر وزمان
ومكان، ويجد الإنسان فى آى القرآن العظيم
والأحاديث النبوية المشرفة، حلولاً لكل



إذا قلت مدة الحمل زادت مدة الرضاع، وإذا زادت مدة

الحمل قلت مدة الرضاع ومجموع الحمل والرضاع

ثلاثون شهراً

القضايا العصرية في كل عصر، وكأن سيدنا رسول الله ﷺ قائم في كل عصر ومكان، يتلو على الناس القرآن العظيم، ويعلم الناس ويزكيهم ويهديهم إلى سواء السبيل.

وفي عصرنا الحالي اتجهت المجتمعات الغربية غير الإسلامية إلى تشجيع الرضاعة الطبيعية من جديد، بعد أن ظهرت أخطار الرضاعة الصناعية، في كل من الطفل والأم، ووضحت فوائد الرضاعة من الأم لكل منهما، واتفق العلماء الآن على أن مدة الرضاعة للطفل نحو العامين وهكذا رجع الناس إلى ما ذكره القرآن الكريم من حق .

وأخرج الإمام مسلم عن السيدة عائشة رضي الله عنها أن رسول الله ﷺ قال: «يَحْرُمُ من الرضاعة ما يَحْرُمُ من الولادة»، وفي رواية أخرى: «يَحْرُمُ من الرضاعة ما يحرم من النسب» أو كما قال.

وأخرج الإمام مسلم عن أم الفضل أن رسول الله ﷺ قال: «لَا تُحَرِّمُ الرضعة والرضعتان أو المصة أو المصتان» أو كما قال، ولكن لماذا يحرم من الرضاع ما يَحْرُمُ من النسب؟

لم يستطع العلماء كشف السر العلمي في ذلك حتى الآن، فرضاع لبن أم معينة لا يفيد من طبيعة نمو وتكوين جسم الطفل، بشكل مميز عن غيره من الأطفال، ولكننا نشاهد في عالم النحل أن الغذاء له تأثير

هائل على تكوين جسم النحلة، فاليرقات التي تتغذى على الغذاء الملكي تصير ملكات. واليرقات التي تتغذى على لبن النحل تصير شغالات أو ذكوراً. إذن تغيُّرُ غذاء اليرقات، يؤدي إلى تغير الصفات الوراثية في النحل، فإذا نجحنا في اكتشاف السر العلمي في عالم النحل، وهو واقع لاشك فيه لأنه مُشاهدٌ وثابت لا يختلف فيه اثنان، نقول: لو نجحنا في اكتشاف السر العلمي في عالم النحل، وتحول يرقاته بتأثير الغذاء، واختلاف أجناسها وخلقها باختلاف غذائها؛ لوصلنا إلى التفسير العلمي في موضوع الأخوة من الرضاع، وتفسير الحديث النبوي الشريف تفسيراً علمياً.

ولابد للبن الأم والرضاع من ثديها أثرٌ بالغٌ في نمو جسم الطفل، وتكوين طباعه وغرائزه، كما أن له أثراً بالغاً في التحول النفسي للطفل، فينمو الأطفال الذين رضعوا - مراراً ولمدة من الزمن - من ثدي واحد، في نمو بدني متمائل، ونمو عاطفي واحد، وارتباط نفسي عميق لأم واحدة، فيكونون جميعاً أولاداً لهذه الأم الواحدة، فذلك حديث رسول الله ﷺ: «يحرم من الرضاعة ما يحرم من الولادة».

٧- بنوك اللبن:

انشئت في العالم الغربي في النصف الثاني من هذا القرن - القرن العشرين

الميلادى - بنوكًا تسمى بنوك اللبن . والهدف الذى أنشئت هذه البنوك من أجله ، هدف محمود لأنه يدعو إلى التعاون بين الناس فى إرضاع الأطفال إذا قلت أو انقطعت ألبان أمهاتهم . وتبرع أى امرأة مرضع ببعض لبنها تبرع تشكر عليه . ويجوز أن تتقاضى عليه أجرًا إذا طلبت ذلك ، كما جاز دفع أجره لها مقابل إرضاعها لطفل ما . واستئجار المراضع لا شىء عليه فى الإسلام .

وتقوم المؤسسات التى تعنى بحفظ الألبان البشرية بعد تعقيمها ، بحفظها بطرق صحيحة سليمة . وهنا ثارت أسئلة ومحاذير . فالطفل الذى يرضع من هذه الألبان المختلطة سيكبر وسيصير فى يوم من الأيام شابًا ، ويريد أن يتزوج من إحدى البنات ، وهنا يكون الخوف من أن تكون قد رضعت من نفس اللبن الذى رضع منه عندما كان طفلاً ، وبذلك تكون أخته فى الرضاع ، وهذا مجرد احتمال إلا أنه احتمال قائم ووارد . وستكون كثيرات محرمات عليه : أمه فى الرضاع ، بنات أمه من الرضاع ، أخوات أمه من الرضاع وأفراد آخرون ، لأنه يحرم من الرضاع ما يحرم من النسب ، كما أخبرنا رسول الله ﷺ . والأمر نفسه بالنسبة للبنات التى رضعت من حليب من تلك البنوك .

ما هو الرضاع الذى يحرم النسب :

هو كل ما يصل جوف الطفل من اللبن بأى طريقة من الطرق . وهذا رأى الأئمة

الثلاثة : أبى حنيفة ومالك والشافعى . وليس معنى هذا أن الطفل لو رضع عدة قطرات من اللبن يكون قد تم «الرضاع» ؛ لأن رسول الله ﷺ قال : «لا رضاع إلا ما نشز العظم وأنبت اللحم» أخرجه أبو داود . وهذا ينفى الرضاع المحرم للنسب ؛ إذا كان إرضاعًا قليلًا ، غير مؤثر فى التكوين .

رأى آخر لبعض الأئمة :

يقولون : إن الرضاع ليس مجرد وصول اللبن إلى جوف الطفل ، كثيرًا كان أم قليلًا . قال الله تعالى فى سورة النساء (آية ٢٣) : ﴿... وَأُمَّهَاتُكُمُ اللَّاتِي أَرْضَعْنَكُمْ وَأَخَوَاتُكُم مِّنَ الرُّضَاعَةِ...﴾ [النساء] .

فالرضاع يكون من ثدى الأم وليس مجرد أخذ اللبن ووصله إلى الجوف ، رأى الأستاذ الدكتور يوسف القرضاوى .

فالرضاع له جوانب أخرى مثل الامتصاص من حلمة الثدي ، والالتصاق بصدر الأم الذى يثير فوائد نفسية كبيرة فى كل من الطفل والأم ، الأمر الذى يزيد الارتباط بينهما قوة ومتانة . ونلاحظ فى القرآن الكريم والحديث النبوى الشريف أن الألفاظ التى ذكرت فى هذا الموضوع ثلاثة (الإرضاع * الرضاع * الرضاعة) ومعنى هذه الألفاظ فى اللغة هو التقام حلمة الثدي ، وامتصاص الثدي ، والتصاق الطفل بصدر أمه ، لا مجرد الاغتذاء باللبن بوسيلة أو بأخرى . .

ولقد اختلف الأئمة في هذا الأمر اختلافاً كبيراً. فالإمام ابن حزم يقول: (وأما صفة الرضاع المحرم فإنما هو ما امتصه الراضع من ثدى المرضعة بفمه فقط. فأما من سقى لبناً من امرأة فشربه من إناء أو حلب في فمه فبلعه أو أطعمه بخبز أو صب في فمه أو في أنفه أو حقن به، فكل ذلك لا يحرم شيئاً ولو كان ذلك غذاؤه دهره كله. مصداق ذلك قوله تعالى في سورة النساء): ﴿... وَأُمَّهَاتُكُمُ اللَّاتِي أَرْضَعْنَكُمْ وَأَخَوَاتُكُم مِّنَ الرُّضَاعَةِ...﴾ [النساء] وحديث رسول الله ﷺ: «يحرم من الرضاع ما يحرم من النسب» روى عن عائشة رضى الله عنها وأخرجه البخارى وأحمد ومسلم. فلا يسمى إرضاعاً أو رضاعة إلا أخذه الطفل الرضيع الثدي بفمه وامتصه إياه. ونقول: رضع يرضع رضاعاً ورضاعةً.

أما إذا حضرنا لبناً بشرياً - مختلطاً أو غير مختلط - وألقمناه في فم الطفل ووصل جوفه وغذاه، فلا يسمى ذلك إرضاعاً، وإنما هو إطعام وإسقاء وأكل وشرب ولا يحرم الله تعالى به شيئاً. وقال الإمام الليث بن سعد: (لا يحرم السعوط بلبن المرأة ولا يحرم أن يسقى الصبى لبن المرأة في الدواء، لأنه ليس برضاع، إنما الرضاع ما مص الثدي). . . إذن فمن رأى الظاهرية أن الرضاع من بنوك الدم هو من قبيل اغتذاء الطفل وليس فيه معنى

الرضاعة التي جاء ذكرها في القرآن والسنة، لذلك لا يترتب عليه تحريم.

أما رأى جمهور العلماء بما فيهم الحنفية أيضاً. أن التحريم يثبت بدون مص الثدي. إذن مذهب الظاهرية، والرأى الآخر من الحنابلة، ورأى الليث بن سعد يخالف رأى جمهور العلماء. فلقد أجمع جمهور العلماء على وصول اللبن إلى جسم الطفل وإلى معدته وظهور الأثر بالإنبات، والإنبات هو العلة الحقيقية في التحريم.

وما دام مجال الحل في بنوك الحليب عن طريق شك فلا داعى إطلاقاً لإقرارها.

ويرى كثير من العلماء الآخرين أن الرضاع الذى يحرم منه ما يحرم من النسب لا يشترط فيه مص الثدي والحقيقة أن اشتراط الثدي في هذا ظاهرى، وليس حكماً يبنى على مفهوم معقول لهذه القضية. وذلك لأنه قد ثبت أن المص وحده لا دخل له في التحريم بدليل أن الطفل لو مص ثدياً ليس فيه حليب فإنه لا يحرم.

رأى د. أحمد الغندور عميد كلية الشريعة والدراسات الإسلامية بالكويت:

(أرى أن بنوك الحليب المشترك سيدفع الكثير إلى عملية التحريم؛ لأنه ستعم الفوضى؛ فقد يتزوج الرجل امرأة يكون قد رضع منها أو من لبن ابنتها أو من لبن أمها. وفي الجهالة وعدم أخذ الاحتياط في مثل هذه

الأمور ربما أدى إلى تسبب فقهي مما يدعونا إلى أن نتمسك بالرأى القائل بأن اللبن ما دام قد يصل إلى المعدة ويترتب عليه الإنبات للحم والإنشاز للعظم وفي مدة ستين، فإن هذا هو الذي يتعلق به التحريم، سواء كان عن طريق المص - وهو الأصل لمعنى كلمة رضاعة - أو كان عن طريق السقى»[1].

وقضية الرضاعة والتحريم بها، قضية فيها من الأسرار العلمية والغيبية ما نجعله ويعلمه الله عز وجل. وعندما حرم الله تعالى المرأة التي ترضع من ثديها طفلاً خمس رضعات مشبعات، القضية هنا ليست قضية غذائية فقط، ولكن وراءها حكمة إلهية في التحريم لا نعرف سرها إلى الآن، وما عندنا حكمة حقيقية أو ظاهرة لها، وإلا قد يوجد طفلان اشتركا في الرضاع من بقرة واحدة لا يمكن أن يكونا إخوة في الرضاع. أما إذا اشتركا في الرضاع من امرأة واحدة فقد صاروا إخوة من الرضاعة، فما الحكمة في هذا، وهما على الحالين قد اشتركا في لبن واحد من بقرة مرة، ومن امرأة مرة أخرى. فهو لبن واحد في الحالين، إلا أن الحكم الشرعي يختلف، مما يدل على وجود حكمة إلهية بالغة في الموضوع لا زالت غائبة عنا.

وقال جمهور العلماء: إن مص الثدي في الرضاعة لا دخل له في التحريم، إنما التحريم في بلع اللبن ووصوله إلى المعدة،

والدليل أن الطفل لو مص ثدي امرأة لا تُرضع، فإنها لا تصير أمًّا له في الرضاعة. آراء فريق آخر من العلماء في هذا المشروع: (كتاب «ندوة الإنجاب في ضوء الإسلام» الكويت ١٩٩١، ص ٦٢)

أثار إنشاء بنك اللبن البشري في أمريكا جدلاً شديداً بين رجال الدين وعلماء النفس والاجتماع في البلاد الإسلامية. وفي الوقت الذي أعلن فيه المفتي الدكتور عبد اللطيف حمزة مفتي الديار المصرية الأسبق - استناداً إلى رأى أبى حنيفة - أن المشروع حلال شرعاً، أعلن عدد كبير من رجال الدين أنه حرام شرعاً. وفي نفس الوقت أعلن علماء الاجتماع أنه لو تحقق هذا المشروع وشرب الجيل الجديد لبن أمهات، مجففاً أو معقماً، فإنه سيخرج إلى الدنيا جيل فاسد.

والفكرة أن المشروع يتلخص في إنشاء بنك لالبن الأمهات بالتبرع أو بالأجر، وحفظه في ثلاجات خاصة، أو تجفيفه وتعقيمه ثم توزيعه على الأمهات، اللاتي لا يستطعن إرضاع أطفالهن لسبب أو لآخر.

وكان السؤال المطروح على الساحة الدينية: هل هناك خوف من أن يشرب الأطفال من لبن أم واحدة، ويصبحوا إخوة في الرضاعة دون أن يعلم أحد، وقد يجيء يوم يتزوج فيه أحدهم أخته في الرضاعة دون أن يعلم فيقع المحذور. وأعلن المفتي الأسبق

عن رأيه الذى ذكرناه، وأضاف أنه يشترط أن يكون اللبن الذى يتناوله الرضيع لبن امرأة، وأن يصل إلى الجوف عن طريق الفم أو الأنف وألا يكون مخلوطاً بغيره كالماء والدواء، أو بلبن امرأة أخرى، بالإضافة إلى أن يتوافر فيه عنصر الجهالة بالنسبة للأمهات اللاتي أعطين لبنهن. واللبن بعد تجفيفه إذا تناوله الرضيع لا بد من إضافة الماء إليه، على أن يكون الماء غالباً على اللبن.

رأى الشيخ عبد الرحمن النجار:

إن هذا المشروع حرام شرعاً، وليس هناك أدنى شبهة فى حرمة هذا المشروع، وأنه لا يوافق على رأى مفتى الديار المصرية المذكور سابقاً؛ لأن نص التحريم كان صريحاً؛ ولأن مذهب الشافعية حرمة. وقال: وكما يحرم اللبن الباقي على أصل خلقته، يحرم بعد تغييره عن هيئة حال انفصاله عن الثدي، كأن يخالطه ماء أو نحوه وغلب اللبن على الخليط بأن ظهرت إحدى صفاته الثلاث وهى الطعم واللون والرائحة لوصول نفس اللبن إلى الجوف وحصول التغذى به.

رأى الأزهر:

أعلنه الشيخ محمد حسام الدين رئيس الإدارة المركزية لمكتب شيخ الأزهر الأسبق. قال: إن القرآن الكريم نص فى موضوع الرضاعة على التحريم مطلقاً فى قوله تعالى: ﴿... وَأُمَّهَاتُكُمُ اللَّائِي أَرْضَعْنَكُمْ وَأَخَوَاتُكُمُ

مِنَ الرُّضَاعَةِ...﴾ [النساء] وجعل تحريم الرضاعة بمنزلة النسب والمصاهرة. وهذه الأمور تعتبر حدوداً بمعنى فاصل تفصل بين الحلال والحرام. وجاء فى السنة النبوية أحاديث كثيرة تبين هذه الحدود. ومن بينها قوله ﷺ: «يحرم من الرضاع ما يحرم من النسب».

وهذه التعليمات الإسلامية يجب اتباعها فى روحها وفى أهدافها ومقاصدها التشريعية، والله تعالى أعلم بالعلة الخفية لهذه الأحكام، وهو أعلم بما يترتب على انتهاك هذه الحدود وهذه المحرمات من أضرار فى المجتمع الإسلامى أو المسلمين فى أنفسهم وذرياتهم ومستقبلهم. فليس التحريم أمراً عفويًا، ولكن له مقاصد لا نعلم أكثرها ويعلمها الله عز وجل. ومن هنا يجب الاحتياط فى هذه الأمور، وأن نبتعد عن الشبهات فيها.

وما من شك فى أن الشيء المحرم يسبب أضراراً لمن يتعاطاه. وأقل ما يوصف من أضرار فى هذا الشأن هو الجرأة على حدود الله سواء أكان له مبرر أم لا. وإن الإسلام يطلب الطهارة فى كل شيء، طهارة فى الأخلاق، وطهارة فى الأسباب، وطهارة فى الطعام والشراب. ولا ينبغي أن نقلد الأجانب غير المسلمين، فلا بد أن يكون لنا طابع يميز الأمة الإسلامية ولا نكون تابعين للغرب فى عاداتهم وتقاليدهم وحتى التى تتعارض مع حدود الدين.

والخطورة في هذه القضية هي الجهالة بين السيدة أو السيدات اللاتي يقمن بإعطاء لبنهن فلا يمكن معرفة الأم الحقيقية لهذا الطفل مما يؤدي إلى اختلاط الأنساب. وهذا الأمر يعطى قدرًا من الشك والريبة فلا يصح أن يقال: إن مذهبًا من المذاهب أجاز الرضاعة إذا كان مختلطًا بقدر كبير أو صغير. وهذا المشروع لا يوافق عليه الإسلام.

رأى علماء الاجتماع:

يقول د. على فهمي بالمركز القومي للبحوث الاجتماعية والجناائية في مصر: لو دخل هذا المشروع حيز التنفيذ سيكون فاشلاً وسيقرر جيلاً فاشلاً اجتماعياً لا يمكن أن يتكيف مع المجتمع والبيئة التي يعيش فيها، وبالتالي سيفرر جيلاً ضعيفاً ومريضاً بكثير من الأمراض، لأنه حرم كثيراً من الأطفال الأصليين أبناء هؤلاء الأمهات اللاتي سيتعاملن مع هذا البنك مما يترتب عليه حرمان هؤلاء الأطفال من حقهم الطبيعي في الغذاء بسبب بيع هذا اللبن. كما سيتج عنه تشجيع كثير من الأمهات على امتهان هذه المهنة (مثل الاتجار ببيع الدم) وستكون تلك الأمهات من الطبقات الفقيرة وبالتالي لديهن كثير من الأمراض المتوطنة والمزمنة.

وبيع اللبن البشري عملية غير إنسانية لأنها تشجع الأمهات على الامتناع عن إرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية، هذا إلى جانب الناحية النفسية للطفل، فقد أكدت كل

البحوث والدراسات أن تربية الطفل الرضيع ليست مجرد عملية تغذية فقط، لأنها تعطى للطفل جرعة من الإشباع بالحنان والحب والدفع والعطف من الأم، ودليل ذلك أن نظرية فرويد تقول: إنه بمجرد إعطاء الطفل ثدي أمه يحدث عنده إشباع نفسى فى المرحلة الأولى من عمره وهى مرحلة لا بد أن يمر بها كل طفل طبيعى. وحرمان الطفل من هذه المرحلة سيؤدى إلى بعض الأمراض النفسية فيما بعد. ويصير الطفل كائنًا غير اجتماعي محرومًا جزئيًا من الحنان فيصبح كائنًا ضد المجتمع.

وهناك رأى يقول: إن الله عز وجل كرم الإنسان وفضله على سائر مخلوقاته. وما ينبغي أن نحصل على لبن الأمهات ونعامله بوسائل الحفظ المختلفة من تبريد وتجفيف، مثل ألبان الأبقار والنعاج. وهذه طريقة لا يتقبلها الإنسان لا شكلاً ولا موضوعاً.

ومن الجدير بالذكر أن الكثير من بنوك الألبان في أمريكا قد أقفلت أبوابها ولم يبق منها إلا ثلاثة فقط. وسئل مسئول بمستشفى لوس أنجلوس في كاليفورنيا عن عدد المرات التي استخدموا فيها بنوك اللبن فى العامين الأخيرين فكان العدد صفرًا؛ لذلك فإننا نرى أن المشكلة صغيرة ومنكمشة ولكن الاحتمال موجود ومطروح وقد تختفى المشكلة ثم تظهر بعد ذلك.

الثدييات:

الثدييات هي تلك الدواب التي تفرر الإناث منها لبناً من غدد لبنية فيها، لتغذى صغارها، والغدد اللبنية هي الضرع أو الثدي، وطريقة صناعة اللبن في جسم الثدييات واحدة إلا أن نسب المواد وتركيبها في الألبان تختلف من حيوان ثديي إلى حيوان ثديي آخر.

ويتكون الضرع أو الثدي من فصوص كثيرة، ويتكون كل فص من مجموعات من الخلايا تفرر اللبن في قنوات صغيرة تتجمع في قنوات أكبر في الفص الرئيسي، وكل فص يصب اللبن في قنوات أكبر تنتهي إلى الحلمة، ويتم تكون اللبن في الضرع أو الثدي بمساعدة هرمونات كثيرة أهمها تلك الهرمونات التي تفرزها الغدة النخامية الموجودة في قاع المخ.

١ - الخواص الطبيعية للبن:

اللبن سائل أبيض اللون، نظراً لوجود فوسفات الكالسيوم والكيلين فيه، أما إذا مال لونه إلى الأصفرار في بعض ألبان الثدييات فإن ذلك يكون بسبب وجود مادتي الكاروتين والريبوفلافين فيه.

ودرجة غليان اللبن أعلى قليلاً من درجة غليان الماء، ودرجة تجمده أقل قليلاً من درجة تجمد الماء، ويحمل اللبن مكوناته إما غير ذائبة في حالة تعلق وإما ذائبة في حالة محلول.

ومن المواد غير الذائبة في اللبن وفي حالة تعلق، حبيبات الدهن وجزيئات الكيلين، وهذه المواد يمكن فصلها من اللبن بواسطة الطرد المركزي السريع، ومن المواد التي هي في حالة محلول، السكر والأملاح المعدنية والبروتينات.

٢ - مكونات اللبن^(١):

اللبن سائل معقد التركيب جداً، ويحتوي على أكثر من مائة مادة، ومن أهمها الماء والدهون والبروتينات والسكريات والأملاح المعدنية والفيتامينات والخمائر المختلفة.

وبعد الولادة يستدئ إدرار اللبن ويكون أولاً على شكل سائل أصفر اللون سميك القوام يسمى (السرسوب) Chlostrum وقيمته الغذائية عالية جداً؛ نظراً لما به من نسبة عالية من البروتينات ونسبة قليلة من

(١) د/ على أحمد الشحات (اللبن وقيمه الغذائية)، الهيئة المصرية العامة للكتاب.



الدهنيات والسكريات، فضلاً عن مواد تقوى مناعة الجسم، ويختلف تركيب اللبن باختلاف النوع، وفصل السنة، ومستوى الغذاء ونوعه وكميته والبيئة والوراثة وعوامل أخرى كثيرة.

واختلاف تركيب اللبن تبعاً للبيئة، نجد مثلاً في الحيوانات التي تولد وهي مستكملة لعظامها مثل الغنم والماشية والأنعام، يكون لبن أمهاتها التي ترضعها غنياً بسكر اللاكتوز وفقيراً بالكالسيوم، بينما الفئران والأرانب التي تولد ولم تستكمل عظامها بعد، تكون ألبان أمهاتها غنياً بالكالسيوم والبروتينات، فقيراً بالدهون واللاكتوز.

ويختلف لبن الإنسان (الأم) كثيراً عن معظم ألبان الثدييات الأخرى^(١).

ويؤدى الاختلاف في كمية البروتين الموجود بالألبان إلى اختلاف قيمتها الغذائية، كما يؤدى اختلاف نسب الأحماض الدهنية إلى الاختلاف في الخواص الطبيعية للألبان المختلفة، ويؤدى الاختلاف في كمية الخمائر إلى الاختلاف في صفات الحفظ.

الماء في اللبن:

يكون الماء ما يزيد عن تسعين بالمائة من اللبن، ومكونات اللبن الذائبة في الماء كثيرة منها الفيتامينات والخمائر وسكر اللاكتوز، ومكونات معلقة في الماء مثل حبيبات الدهن وجزيئات الكيزين، والماء يدخل في صناعات المنتجات اللبنية المختلفة، فالجبن الأبيض

يحتوى على ٣٠ - ٤٠٪ ماء، والماء عامل مساعد في تسوية الجبن لأن بعض المواد الضرورية لتسوية الجبن موجودة في صورة ذائبة أو معلقة في الماء الموجود باللبن مثل الكيزين والدهون والخمائر.

بروتينات اللبن (زلال اللبن):

البروتينات مواد نيتروجينية مكونة من الأحماض الأمينية، ومن أهم وظائفها تزويد الجسم بالطاقة الحرارية، وبناء الأنسجة والخلايا في أعضاء الجسم المختلفة، وتدخل البروتينات في تركيب كل الخمائر الموجودة بالجهاز الهضمي، وعمليات الامتصاص والاحتراق.

وبروتين اللبن من المصادر الغذائية الهامة للإنسان، وكمية البروتين الموجودة في لتر من اللبن تعادل كمية البروتين الموجود في خمس بيضات، وفي نصف كيلو من اللحم الأحمر، وفي ثلثي كيلو جرام من لحم السمك، ويرضع الطفل من ثدى أمه نحو لتر من اللبن يومياً، وفيه من البروتينات التي تلزم نموه، وبروتينات اللبن تحتوى على الأحماض الأمينية الآتية:

الجليسين، الجلوتاميك، الاليسين، الليسيتين، التربتوفين، الميثيونين، والاسبارتيك، الهستيدين، الفالين، الليوسين، الأيزوليوسين، الألانين، التيروسين وغيرها، فاللبن يحتوى على

(١) انظر باب الرضاعة في هذا الكتاب.

الأحماض الأمينية الأساسية والضرورية لصحة الجسم .

ويحتوى اللبن على الكربون والهيدروجين والأكسجين والكبريت والفوسفور، وأهم بروتينات اللبن: الألبومين، والكيزين، والجلوبيولين.

الألبومين: وهو يشبه زلال الدم إلى حد كبير، ويمتاز زلال اللبن (البروتين) عن زلال البيض بوفرة الأحماض الأمينية الأساسية، إلا أن زلال اللبن به نسب أعلى من زلال البيض فى أحماض الاسبارتيك والليوسين والليسين.

والألبومين فى اللبن يساعد على ترسيب الكيزين على شكل حبيبات صغيرة .

الكيزين: أهم بروتينات، فهو يكون ٨٠٪ من المواد النتروجينية فيه، والكيزين يوجد فى لبن جميع الثدييات، ولا يوجد فى أى مادة أخرى غير اللبن، لذلك يسمى (البروتين الخاص باللبن) وهو بروتين مركب يحتوى على حامض الفوسفوريك لذلك فهو فوسفو بروتين وتدخل المواد التالية فى تركيب الكيزين: الكربون ٩٦,٥٢٪، هيدروجين ٧,٠٥٪، نيتروجين ١٥,٨٥٪، فوسفور ٨٥,٠٪، كبريت ٠,٧٢٪، أكسجين ٢٢,٢٧٪.

الجلوبيولين: ويسمى لاكتوجلوبولين، ويوجد فى جميع أنواع الألبان بنسبة ٠,٢ - ٠,٣٪.

المكونات الصغرى الهامة فى اللبن:

المكونات الكبرى فى اللبن هى: الماء والدهنيات والبروتينات واللاكتوز والأملاح المعدنية، أما المكونات الصغرى فهى موجودة بنسبة صغيرة إلا أنها هامة فى تشكيل الخواص الطبيعية والكيمائية للبن ومنتجاته أيضًا، ومن أهم المكونات الصغرى للبن ما يأتى:

١ - الفوسفوليبيدات Phospholipids

وهى الدهون المحتوية على فوسفور وتعمل على حفظ اللبن فى حالة مستحلب وتمنعها من أن تطفو فوق سطح اللبن، ووجود هذه المواد هام فى حفظ الخواص الطبيعية، وفى صناعة منتجات الألبان.

٢ - المواد الملونة: ومنها الريبوفلافين والكاروتين وغيرهما.

هضم اللبن:

اللبن أسهل الأغذية هضمًا، ومتوسط هضم مكونات اللبن نحو ثمانية وتسعين بالمائة، وهذه أعلى نسبة من أى قيمة هضمية فى أنواع الغذاء الأخرى.

وبذلك يستطيع الجهاز الهضمى فى الإنسان هضم وامتصاص مكونات اللبن جميعًا، أما الأملاح المعدنية فى اللبن فتمتص كلها بدون هضم فى الاثنى عشر، وتناول اللبن مع الأغذية الأخرى يزيد من قابلية هضم اللبن.

القيمة البيولوجية لبروتينات اللبن^(١):

القيمة البيولوجية لبروتينات اللبن هي مقدار ما يعوضه من التروجين الذى يستنفد من الجسم فى عمليات الهدم، بمعنى أنه إذا أمكن لمائة جرام من أحد البروتينات أن يعوض مائة جرام من بروتين الجسم، فإن القيمة البيولوجية لهذا البروتين تساوى مائة.

والقيمة البيولوجية لبروتينات اللبن مرتفعة جداً بالنسبة لبروتينات الأغذية الأخرى.

فالقيمة البيولوجية للحم = ٦٢، وللقمح = ٦٧، وللذرة = ٦٠، والبطاطس = ٦٧، والكبد = ٧٧، والكلاوى = ٧٧، واللبن = ٨٥.

٣ - دهون اللبن:

دهون اللبن من أهم مكوناته للأسباب الآتية:

١ - قيمته الغذائية المرتفعة: فتحتوى جليسيريدات دهن اللبن على معظم الأحماض الأساسية الضرورية، وهذه لا يمكن تصنيعها فى الجسم ووجودها ضرورى للإنسان، وتوجد فى دهون اللبن مواد مصاحبة له مثل الفوسفوليبيدات والكاروتين وفيتامينات أ، د، هـ، ك، وكذلك مادة الكوليسترول وهو مادة ضرورية لصحة خلايا الجهاز العصبى فى الإنسان، ويتحول الكوليسترول إلى فيتامين د

إذا تعرض اللبن للأشعة فوق البنفسجية فى أشعة الشمس.

٢ - دهون اللبن هى السبب فى الطعم اللذيذ للبن، ومنتجات الألبان، مثل القشدة، والزبد، والجبن:

ويحتوى الزبد على ٧٥ - ٨٥٪ من دهن اللبن، ويحتوى السمن على ٩٨٪ من دهن اللبن.

وتحتوى القشدة على ٢٥ - ٨٠٪ من دهن اللبن، ويحتوى اللبن المجفف على ٣٠٪ من دهن اللبن.

ويحتوى الجبن الطرى على ٢٥٪ من دهن اللبن وكذلك باقى أنواع الجبن.

ويوجد الدهن فى اللبن فى حالة مستحلب، على شكل كريات صغيرة جداً لا ترى إلا بميكروسكوب قوى، ومتوسط قطر كل كرة دهنية نحو ثلاثة من الألف من الملى متر (ميكرون)، ووجود الدهن على هذه الصورة يسهل كثيراً من عملية الهضم والامتصاص، ومن المعلوم أن الحبيبات الدهنية الصغيرة التى قطرها ٠,٥ من الميكرون تمر من جدار الأمعاء دون الحاجة إلى هضمها وتحويلها إلى أحماض دهنية وجليسرين، من هذا نفهم أن اللبن من أفضل الأطعمة غذاء وأسرعها وأسهلها هضمًا.

(١) د/ على أحمد الشحات (اللبن وقيمه الغذائية)، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

التركيب الكيميائي لدهن اللبن:

دهن اللبن على شكل جليسيريدات Glycrides. والجليسرين عبارة عن جليسرين ومعه حامض عضوى أو أكثر من حامض عضوى واحد، ويحتوى دهن اللبن على عدد كبير من الأحماض الدهنية الخفيفة الوزن الجزئى، كما أنه يحتوى على أكبر عدد من هذه الأحماض من أى دهن حيوانى آخر.

الأحماض الدهنية ونسبتها فى لبن البقر:

حمض بيوتريك ٤,٦٪، حمض كابرويك ١,٧٪، حمض كابريليك ١,٣٪، حمض لوريك ٥,٤٪، حمض مايريستيك ١٧,٧٪، حمض بالتيك ١٦,٠٪، حمض ستياريك ٣,٧٪، حمض أوليك ٤٨,٣٪، حمض ليفولييك ٣,٧٪.

والأحماض الخمسة الأولى قابلة للذوبان فى الماء، وتعطى اللبن نكهته المعروفة والمحبة للناس.

والحمض الأول أهم هذه الأحماض لأنه إذا انفصل هذا الحمض حدث تزنج اللبن أو لمنتجات اللبن، أما الأحماض الخمسة الأخيرة فهى غير قابلة للذوبان فى الماء، وتبلغ نسبتها فى اللبن نحو ٨٠٪ وتسبب قوام الزبد، ومنتجات الألبان الأخرى، وهذه الأحماض الخمسة أحماض طيارة، ودهن اللبن من أغنى الدهون الحيوانية فى تلك الأحماض.

القيمة الغذائية لدهن اللبن:

١ - تحتوى على معظم الأحماض الأساسية الضرورية والتي لا يمكن بناؤها فى الجسم.

٢ - المواد المصاحبة لها قيمة غذائية كبرى لا توجد فى دهون أخرى.

٤ - سكر اللبن (اللاكتوز):

هذا السكر لا يوجد إلا فى اللبن، وثلاث الطاقة التى تستمد من اللبن ترجع إلى اللاكتوز، ودرجة حلاوة سكر اللاكتوز أقل كثيراً من سكر العنب فسكر اللبن ضعيف الحلاوة لا يزيد عن ١٥٪ من حلاوة سكر القصب، وله فوائد كثيرة منها:

يعطى طاقة حيوية فى الجسم، وسرعة النمو.

ويساعد عمل الميكروبات المفيدة فى الأمعاء.

ويساعد على زيادة امتصاص الكالسيوم والفوسفور فى الأمعاء.

ويعالج إمساك البطن ويقاوم البكتريا الضارة بالأمعاء.

٥ - فيتامينات اللبن:

يحتوى اللبن على جميع الفيتامينات إلا أن بعضها يوجد بنسبة ضئيلة جداً، أما أنواع الغذاء الأخرى التى تحتوى على نسب مرتفعة

من بعض الفيتامينات فإنها تكون غير محتوية على فيتامينات هامة أخرى، أما اللبن فهو يحتوى على جميع أنواع الفيتامينات؛ لذلك يقول علماء الأغذية (اللبن هو الغذاء الكامل).

وهنا نذكر الحديث النبوى الشريف: «إذا أكل أحدكم طعاماً فليقل اللهم أطعمنا خيراً منه، وإذا سقى لبناً فليقل اللهم زدنا منه، فإنه ليس شئ يجزئ عن الطعام والشراب إلا اللبن» أى لا يغنى عن الطعام والشراب إلا اللبن، والفيتامينات أ، د، هـ، ك ذائبة فى الدهن، والفيتامينات ب ١، ب ٢، ج، وكولين. ذائبة فى الماء، واللبن مصدر لكل هذه الفيتامينات.

فيتامين أ Vitamin A:

اللبن مصدر هام لهذا الفيتامين الذى يختزن الزائد منه فى الكبد، وهو فيتامين هام للنمو ولعمليات الإبصار، وإذا نقص سبب العشى الليلى. وهو هام لصحة العظام والجلد وللمناعة ضد الأمراض.

فيتامين د Vitamin D:

يساعد على ترسيب الكالسيوم والفوسفور فى العظام، وبذلك يساعد على نمو العظام ومنع مرض الكساح، وإذا عرض اللبن للأشعة فوق البنفسجية زادت كمية فيتامين د فيه عشرين ضعفاً.

فيتامين هـ Vitamin E:

هو فيتامين هام لصحة الغدد التناسلية، ولذلك يسمى (الفيتامين المضاد للعقم).

فيتامين ك Vitamin K:

يساعد على تجلط الدم وتكوين مادة البروثرومبين Prothrombin فى الدم.

فيتامين ب ١ Thiamine:

هو فيتامين هام لتحسين الحالة الصحية، ونقص هذا الفيتامين يسبب مرض البرى برى وما يصاحبه من هزال شديد وأعراض أخرى.

فيتامين ب ٢ Riboflavin:

نقص هذا الفيتامين يسبب مرض البلاجرا وبعض أمراض التهابات العين والفم واللسان.

فيتامين ج Vitamin C:

يحتوى اللبن على كمية ضئيلة من هذا الفيتامين، وهو يمنع من الإصابة بمرض الإسقربوط، وعلى اللبن يتلف هذا الفيتامين، لذلك لابد للإنسان من تناول مواد أخرى غنية بهذا الفيتامين، مثل الخضضر والفاكهة.

الكولين Choline:

هو العامل المانع لتراكم الدهون بالكبد، ويوجد الكولين فى اللبن بكثرة،

وهو عامل هام فى تمثيل الدهون فى خلايا الجسم .

٥ - الأملاح المعدنية فى اللبن:

اللبن مصدر هام للأملاح المعدنية اللازمة لجسم الإنسان، وهى هامة للعظام والأسنان وتنظيم الضغط الإسموزى، وتنشيط خمائر الجسم .

ومن أهم الأملاح المعدنية فى اللبن أملاح الكالسيوم والفوسفور والمغنسيوم .

ويوجد فى اللبن من المعادن الصوديوم والبوتاسيوم والكلور والكبريت، إلا أن اللبن يحتوى على قدر ضئيل من الحديد كما يوجد فى اللبن آثار من المعادن الأخرى مثل المنجنيز والنحاس واليود والزنك والفلور، ومعادن أخرى .

٦ - أنزيمات اللبن (خمائر اللبن):

الأنزيمات هى مواد تفرزها الخلايا تساعد على إتمام التفاعلات الكيميائية، دون أن تتحدد هذه التفاعلات، هذا بالإضافة إلى أن الأنزيمات تحلل المواد الغذائية المركبة إلى عناصر غذائية بسيطة يسهل امتصاصها، فالأنزيمات تساعد فى عمليات الهضم والامتصاص .

وتوجد الأنزيمات بنسب صغيرة فى اللبن، ومن أهمها الآتى:

١ - أنزيم الجالاكتيز: يحلل البروتينات إلى أحماض أمينية بسيطة سهلة الهضم والامتصاص .

٢ - أنزيم الليباز: يحلل الدهون إلى أحماض دهنية بسيطة سهلة الهضم والامتصاص .

٣ - أنزيم اللاكتيز: يحلل سكر اللبن (اللاكتوز) إلى جلوكوز وجالاكتوز يسهل امتصاصها .

٤ - أنزيم الأميليز: يحلل النشا .

٥ - أنزيم البيروكسيداز: عامل مؤكسد، ويتلف بالغلى .

ويوجد باللبن أنزيمات أخرى كثيرة .

٧ - ﴿وإن لكم فى الأنعام لعبرة﴾:

فى سورة النحل يقول الله عز وجل:

﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبْنَا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ﴾ [النحل] .

وبعد سورة النحل نزلت سورة المؤمنون وفيها يقول الله تعالى:

﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهَا وَلَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ﴾ [المؤمنون] .

الآيتان الكريمتان تشيران ضمن ما تشيران إليه من نعم الله على عباده، إلى اللبن

كغذاء دلالة على رحمة الله تعالى بعباده وقدرته في خلقه وحكمته في ملكوته، ولقد توصل علم الأغذية في عصرنا الحاضر إلى أن اللبن غذاءً كاملاً أو هو أكمل غذاء للإنسان، حتى إنه يمكن أن يُقال: إن أى طعام هناك ما هو خير منه إلا اللبن، فلا يوجد ما هو خير منه طعاماً للإنسان .

ونذكر هنا ما رواه الترمذى في سننه أن رسول الله ﷺ قال: «إذا أكل أحدكم طعاماً فليقل: اللهم بارك لنا فيه وأطعمنا خيراً منه، وإذا سقى لبناً فليقل: اللهم بارك لنا فيه، وزدنا منه، فإنه ليس شيءٌ يجزى من الطعام والشراب إلا اللبن» .

وقال العلماء في شرح هذا الحديث الشريف:

وكيف لا يكون اللبن كذلك وهو أول ما يَغْتَذَى به الإنسان، وتُتَمَّى به الأبدان، فهو قوت خَلْقٍ من المفاسد به قوام الأجسام، وقد جعله الله تعالى علامةً لجبريل على هداية هذه الأمة .

فقد رُوى في الصحيحين أن النبي ﷺ قال في حديث له:

«... فجاءنى جبريل بإناءٍ من خمر، وإناء من لبن، فاخترت اللبن، فقال جبريل: اخترت الفطرة، أما لو أخذت الخمر غوت أمتك» .

وبتقدم علم الأغذية في عصرنا الحاضر استطعنا أن نفهم بعض المغزى العلمى فى قول الله عز وجل:

﴿... نُسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهَا...﴾ [المؤمنون]. وفى قول سيدنا رسول الله ﷺ: «فإنه ليس شيءٌ يجزى من الطعام والشراب إلا اللبن» .

واللبنُ غذاءٌ سهل الهضم، والدهون فيه على شكل جزيئات صغيرة جداً، لا تحتاج إلى جهد كبير فى الأمعاء لتجزئتها، فهى دهون تكاد تكون مهضومة .

وبروتين اللبن سهل الهضم أيضاً، وسكر اللبن سكر ثنائى سهل الهضم يتحول مع الجسم إلى جلوكوز وفركتوز، وهذا النوع من السكر فى اللبن يسمى سكر اللاكتوز، ولا يوجد فى أى طعام آخر، ولما كان اللبن أغنى الأغذية بالكالسيوم فإن وجود اللاكتوز أنسب السكريات التى تساعد على امتصاصه .

أما بروتين اللبن فهو بروتين حيوانى يحتوى على جميع الأحماض الأمينية الأساسية .

ولا نجد غذاءً غير اللبن فيه كل هذه العناصر الغذائية ، فهو كما قال سيدنا رسول الله ﷺ: «ليس شيءٌ يجزى من الطعام والشراب إلا اللبن» ، ولا يستطيع علم الأغذية فى عصرنا الحاضر أن يزيد على ذلك شيئاً .

نعود مرة أخرى إلى سورة النحل:

يقول الله عز وجل:

﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبْنَا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ﴾ [النحل: ٦٦].

وحتى نفهم بعض ما فى هذه الآية من علم ينبغى أن نفهم خطوات تكون اللبن فى جسم الأنثى من الثدييات.

يبدأ تكون اللبن من المواد الغذائية الموجودة فى طعام الحيوان فما إن يصل الغذاء فى الأمعاء حتى يهضم وتمتص العناصر الغذائية من الأمعاء إلى الدم فى الأوعية الدموية ويصل إلى الكبد حيث تحدث معظم العمليات الحيوية.

وبعد أن تحدث العمليات الحيوية فى الكبد تصل المواد الغذائية إلى الدم، ومن ثم إلى خلايا الضرع وقنواته وهناك يصنع اللبن فى عمليات حيوية فى غاية الدقة والإعجاز فى الخلق، ويفرز اللبن خالصاً من كل الشوائب فى قنوات الضرع.

يقول الله تعالى فى سورة النحل:

﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبْنَا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ﴾ [النحل: ٦٦].

وإن لكم فى الأنعام لعبرة: أى دلالة

على قدرة الله تعالى.

والعبرة: أصلها تمثيل الشئ بالشئ لتعرف حقيقته عن طريق المشاكلة.

خالصاً: أى خالصاً من حمرة الدم وقذارة الفرث وهى فى جسم واحد. سائغاً: أى لذيذاً هنيئاً لا يغص به من شربه.

ولماذا لم يقدم اللبن فيقول: ﴿... نُسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ...﴾ [النحل: ٦٦] ولكنه تعالى قال: ﴿... نُسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبْنَا خَالِصًا...﴾ [النحل: ٦٦].

ذلك لأنه لو قدم اللبن لكان الفرث والدم صفة له ، وإنما قدّم القول: ﴿... مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبْنَا خَالِصًا...﴾ [النحل: ٦٦] ليكون خلق اللبن موضع العبرة.

واختلف المفسرون فى تفسير كلمة (بطونه) (وبطونها) فى آيتى النحل والمؤمنون.

فى سورة النحل يقول الله عز وجل:

﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبْنَا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ﴾ [النحل: ٦٦].

وفى سورة المؤمنون يقول الله عز وجل: ﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهَا وَلَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ﴾ [المؤمنون: ٢١].

قال سيبويه: العرب تخبر عن الأنعام بخبر الواحد، فالأنعام هى من الأسماء المفردة

الواردة على وزن (أفْعَال) لذلك رجع الضمير إليه مفردًا ، لذلك قال: ﴿... نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ...﴾ [النحل].

وقيل: الأنعام تذكر وتؤنث، فذكرت في آية النحل، لما قال تعالى: ﴿... نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ...﴾ [النحل]، وأنت في سورة المؤمنون في قوله تعالى: ﴿... نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهَا...﴾ [المؤمنون].

وقال ابن العربي: إنما يرجع التذكير إلى معنى الجمع، والتأنيث إلى معنى الجماعة، فذكره في آية سورة النحل مذكراً باعتبار لفظ الجمع، فقال: ﴿... نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ...﴾ [النحل]، وذكره في آية سورة المؤمنون مؤنثاً باعتبار لفظ الجماعة: ﴿... نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهَا...﴾ [المؤمنون].

وقال ابن العربي: وبهذا التأويل ينتظم المعنى انتظاماً حسناً.

كان هذا اجتهاد بعض المفسرين القدامى رحمهم الله في تفسير قوله تعالى: ﴿... نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ...﴾ [النحل]، وقوله: ﴿... نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهَا...﴾ [المؤمنون]، وكان اجتهادهم في حدود علم الإنسان عن تكون اللبن في بطون الأنعام.

ولم يدرك العلم تلك الخطوات في تكون اللبن إلا في عصرنا الحاضر، ومع ذلك ما زالت هناك أسرار كثيرة في تكون اللبن في الضرع لم تُعرف حتى الآن.

لذلك فشل الإنسان حتى الآن بكل ما عرف من التكنولوجيا التي أوصلته إلى الفضاء الكوني، فشل في صناعة قطرة واحدة من اللبن.

ويمكننا أن نفهم على ضوء ما نعلم اليوم أن مراحل تكون اللبن حدثت داخل تجاويف كثيرة وفي جوف قنوات عديدة: في جوف الأمعاء، وجوف الأوعية الدموية، وجوف أوعية الكبد، وجوف أوعية الضرع، وقد يكون لفظ (بطونه) في آية سورة النحل: ﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ﴾ [النحل].

قد يكون لفظ (بطونه) في آية سورة النحل تشير إلى مجموع البطون والقنوات التي تمت فيها مراحل تكون اللبن، أما في آية سورة المؤمنون فالله تعالى يقول:



﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهَا وَلَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ﴾ (٢١) ﴿[المؤمنون]..

فالآية لا تتحدث عن مراحل تكون اللبن في داخل الجسم، وإنما تتحدث عن خروج اللبن من الضرع فقط، فكانت كلمة (بطونها) تشير إلى المرحلة الأخيرة فقط، وهي خروج اللبن من بطن أنثى الحيوان.

وقد يكون الضمير في كلمة بطونه في آية سورة النحل يعود إلى الثدييات كلها كنوع من الخلق يشترك كل أنواعه في نفس المراحل التي يتكون فيها اللبن في الضرع، أى إن هناك تنوعاً في الوظيفة مع وحدة في الخلق.

ولقد جعل الله - تعالى - لبن كل نوع من الثدييات مناسباً تماماً لنمو صغاره، كل أنثى من الثدييات تدر لبناً لصغارها، ولبن كل نوع منها مناسب تماماً لنمو جسم صغاره، فلبن البقر أنسب الألبان لإرضاع صغار البقر، ولبن الماعز أنسب الألبان لإرضاع صغار الماعز، ولبن الأم في الإنسان أنسب الألبان لإرضاع الطفل الوليد.

فكمية البروتين فيه تتناسب مع حاجة الجسم لنموه، ومع قدرة الجهاز الهضمي على هضمه.

والأحماض الأمينية فيه تتناسب مع احتياجات أجهزة الجسم، وكذلك الأحماض

الدهنية تتناسب مع العمليات الحيوية الموجودة في أعضاء الجسم المختلفة، أما إذا تناول الطفل لبناً آخر من ألبان الحيوانات غير لبن أمه، فإنه لن يكون مناسباً لاحتياجات جسمه فحسب ولكنه سيعرضه لكثير من المتاعب الصحية أيضاً.

ولقد رزق الله تعالى الإنسان باللبن طعاماً له في الدنيا وطعاماً له في الجنة، ولكن الرزق في الجنة أكثر كثيراً، فإذا كان اللبن يجده الإنسان في قطرات تنزل من الضرع، فإنه سيجد اللبن في الآخرة بحاراً وأنهاراً، يقول الله تعالى في سورة محمد:

﴿مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وَعَدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى...﴾ (١٥) ﴿[محمد]، صدق الله - تبارك وتعالى.

وروى البيهقي عن حكيم بن معاوية القشيري عن أبيه - رضى الله عنه - قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول:

«في الجنة بحرٌ للماء، وبحرٌ للبن، وبحرٌ للعسل، وبحرٌ للخمر، ثم تشقق الأنهار منها بعد»، صدق رسول الله ﷺ.

وهكذا فسر الحديث النبوى الآيه القرآنية وجعل لها امتداداً جديداً.

بعض الأسرار الطبية التي في علم الأغذية

١ - تاريخ علم الأغذية:

لم يكن الناس قبل عصر نزول القرآن الكريم على علم صحيح بعلم الأغذية، بل إن علم الأغذية لم يبدأ الناس في فهم ملامحه العلمية إلا في عصر النهضة العلمية الإسلامية، وتعلم المسلمون على مائدة القرآن والسنة، الأسس الصحيحة في علم الأغذية، ونقل الناس من ظلمات الجهل، إلى نور العلم، وقامت النهضة العلمية الإسلامية، وتعلم العالم كله على يد علماء المسلمين.

وُترجمت كتب العلماء المسلمين إلى اللغات الأجنبية، فمثلاً ترجم العالم الإيطالي «جيوفاني دي كابوا» كتاب الأغذية لموسى بن ميمون، وترجم «ناثمان» كتاب القانون - في الطب - لابن سينا، وترجم (جيراردو دي كريمونا) سبعة وثمانين كتاباً من كتب الطب العربية والإسلامية إلى اللغات الأجنبية، منها كتب الكندي في معرفة الأدوية المركبة والغذاء.

ولعل من أهم كتب الأغذية، كتاب «منافع الأغذية ومضارها» لأبي بكر الرازي، كما شرح في مقدمة كتابه «الحاوي» - وهو ثلاثون مجلداً، العلاج بالغذاء، وقد ركز

الرازي على الجانب التجريبي أكثر من تركيزه على الجانب النظري، وكتب أبو حازم القرشي المعروف بابن النفيس، المولود في دمشق عام ١٢٢٠ م في علم الأغذية كتابه «الشامل» وشرح فيه أهمية الغذاء في علاج أمراض الجسم، وأنواع الغذاء المفردة والمركبة وتأثيرها على الشفاء من الأمراض.

وكتب ضياء الدين بن البيطار في القرن الثاني عشر الميلادي في علم الأغذية وأهمية الغذاء في علاج الأمراض، وما كتبه: «إن الأدوية والأغذية معاً، ضرورية لمداواة أسقام البدن، والفرق بين الغذاء والدواء في علاج الأمراض، أن الغذاء يفعل فيه البدن، أما الدواء فهو يفعل في البدن».

ومن كتبوا في علم الأغذية أيضاً: حنين بن إسحق، ومحمد بن زكريا الرازي، وابن زهر، والسمرقندي، كما كتب المجوسي عن المميزات الغذائية لمختلف أنواع الطعام، وكتب ابن خلدون في علم الأغذية مرة، وكتب قصيدة عن طعام الإنسان قال فيها:

اجعل غذاءك كل يوم مرة

واحذر طعاماً قبل هضم طعام

ولاشك أن النهضة العلمية الإسلامية العظيمة، عالةٌ على القرآن الكريم والسنة النبوية المشرفة، وأن النهضة العلمية الغربية الآن، عالة على النهضة العلمية الإسلامية من قبل.

وفى عصرنا الحاضر، ظهر كتاب «الغذاء يصنع المعجزات» للدكتور جايلورد هورر، وتحدث فيه عن أهمية الغذاء فى علاج الأمراض، وقال: «إن تخفيف الآلام، وإطالة الحياة من المعجزات التى تتحقق بالغذاء».

٢ - عناصر الغذاء فى الطعام:

يحتاج الجسم إلى الطعام ليستمد منه الطاقة الحرارية التى تمكنه من القيام بنشاطه الحيوى والمحافظة على صحته. وعناصر الغذاء فى الطعام ستة هى:

السكريات (النشويات)، الدهون، البروتينات، هذه العناصر الغذائية الثلاثة تعطى الطاقة الحرارية اللازمة للجسم، أما باقى عناصر الغذاء وهى الفيتامينات والأملاح المعدنية والماء، فهى لا تعطى طاقة حرارية، إلا أنها ضرورية لكل العمليات الحيوية بالجسم.

وجرام من السكريات: يعطى أربع وحدات حرارية.

وجرام من البروتينات: يعطى أربع وحدات حرارية.

وجرام من الدهون: يعطى تسع وحدات حرارية.

وجسم الإنسان البالغ العادى، يحتاج من ألفين إلى ثلاثة آلاف وحدة حرارية كل يوم، يستمدّها من طعامه، أما إذا قام بمجهود عضلى شاق فإن الجسم يحتاج إلى أكثر من ذلك.

وتختلف القيمة الغذائية من نوع من الطعام إلى نوع آخر منه، فبينما يوجد نوع من الطعام ذو قيمة غذائية عالية، يوجد نوع آخر من الطعام ذو قيمة غذائية قليلة، إذن ففى مجال الحديث عن القيمة الغذائية لأى طعام، ليست العبرة بالوزن أو الحجم أو الطعم، ولكن العبرة بالقيمة الغذائية، والعناصر الغذائية الموجودة فى ذلك الطعام ومقاديرها.

ولم يكن الناس قبل نزول القرآن على علم بشيء من ذلك، وما كانوا يعلمون إلا ما كتبه فلاسفة الإغريق، وما توارثوه عن أجدادهم من معتقدات، نفهم ذلك عندما نقرأ بعض ما قاله أطباء الإغريق عن الطعام من خرافات مثل قولهم: «كثرة أكل البيض تسبب الكلف فى الوجه، وكثرة أكل السمك تسبب الجرب» وذلك مثل يبين أنهم لم يكونوا على جهل تام بحقائق علم الأغذية فحسب، بل إنهم كانوا على جهل تام بحقائق الطب أيضاً.

فى عصور الجهل التام بالحقائق الصحيحة عن علم الأغذية نزل القرآن العظيم بالحق والصدق واليقين كما فى سورة الرعد فى قول الله عز وجل:

﴿وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُّتَجَاوِرَاتٌ وَجَنَّاتٌ مِّنْ أَعْنَابٍ وَزُرْعٌ وَنَخِيلٌ صِنْوَانٌ وَغَيْرُ صِنْوَانٍ يُسْقَىٰ بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُفِّضِلُ بَعْضَهَا عَلَىٰ بَعْضٍ فِي الْأُكُلِ إِنَّا فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾ [الرعد].

قوله تعالى: ﴿... وَنُفِّضِلُ بَعْضَهَا عَلَىٰ بَعْضٍ فِي الْأُكُلِ...﴾ [الرعد] يدل على أن الله تعالى فضل طعاماً على طعام، وتكون الأفضلية فى الطعام، كما تكون فى المنظر واللون وتكون أيضاً فى القيمة الغذائية فى تلك الأطعمة.

وعن الأفضلية فى القيمة الغذائية من طعام إلى طعام، نقرأ فى القرآن الكريم عن قصة بنى إسرائيل وطعامهم من المن والسلوى، والمن: عسل، والسلوى: طير سمين، وهى أطعمة تحتوى على كل العناصر الغذائية الرئيسية، وتعطى قدراً عالياً من الوحدات الحرارية فى الجسم، لذلك أنزل الله تعالى على بنى إسرائيل هذا الطعام ذا القيمة الغذائية العالية والمذاق اللذيذ، والرائحة الشهية، إلا أنهم لجهلهم طلبوا طعاماً آخر ذا قيمة غذائية أقل من القيمة الغذائية فى المن

والسلوى الذى أنزله عليهم، وهم بذلك طلبوا استبدال الذى هو أدنى بالذى هو خير، فالكيلو جرام من الأصناف التى طلبوها تعطى نحو ألف وخمسمائة وحدة حرارية تقريباً، بينما الكيلو جرام من المن والسلوى يعطى نحو ثلاثة آلاف وحدة حرارية.

ولاشك أن هذه الحقائق العلمية عن القيمة الغذائية فى أنواع الطعام المختلفة لم تكتشف إلا فى عصر العلم الحالى إلا أن ذلك ذكر فى سورة البقرة الآية: ٥٧ فى الحديث عن بنى إسرائيل، يقول الله تعالى:

﴿وَوَهَبْنَا لَكُمْ الْغَمَامَ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّاءَ وَالسَّلْوَىٰ كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَكِنْ كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ﴾ [البقرة].

ثم يخاطبهم الله تعالى يقول فى سورة البقرة:

﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَنْ نَّبْرَحَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ اهْبِطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مَّا سَأَلْتُمْ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذِّلَّةُ وَالْمَسْكَنَةُ وَبَاءُوا بِغَضَبٍ مِّنَ اللَّهِ...﴾ [البقرة].

ونجد فى الآية الكريمة إشارة واضحة إلى أن القيمة الغذائية فى المن والسلوى أفضل من القيمة الغذائية فى الطعام الذى طلبوه من نبيهم موسى - عليه السلام، ولم

تكتشف هذه الحقائق العلمية إلا في عصر العلم الحالى.

المن والسلوى

اندثرت اللغة المصرية القديمة تمامًا بانتهاء العصر الفرعونى، وبداية العصر الرومانى بها، وباندثار اللغة الهيروغليفية صار التاريخ الفرعونى كله فى طى النسيان، ومجهولاً للناس جميعاً منذ تلك العصور التى مضى عليها نحو ثلاثين قرناً من الزمان.

وما تعرّف الناس على التاريخ المصرى إلا بعد أن تعرّفوا على اللغة المصرية القديمة، وكان ذلك على يد شامبليون فى سنة ١٨٥٠م وفتح ذلك الباب أمام علماء الآثار لمعرفة تاريخ مصر القديمة الذى كان سرّاً مستغلّقاً أمام الناس جميعاً قروناً عديدة.

وما كان العلماء حتى فى عصر نزول القرآن الكريم يعلمون شيئاً صحيحاً عن تاريخ مصر القديمة، فلقد اندثرت لغة المصريين القدماء التى تحكى تاريخهم قبل نزول القرآن بألف وخمسمائة سنة أو يزيد.

فكّ العلماء فى عصرنا هذا رموز اللغة المصرية القديمة، وعرفوا معانيها وتعرفوا على التاريخ المصرى القديم، بل وتعرفوا على كثير من التفاصيل أيضاً حتى أن علماء الآثار عرّفوا الكثير من عادات المصريين القدماء، ونظام حياتهم، ونظام بناء بيوتهم، وأنواع الطعام الذى كانوا يحبونه، وما إلى ذلك من أخبار.

وعلمنا مثلاً أن معظم طعام المصرى القديم، كان مما تخرجه الأرض من بقول وفاكهة وخضّر، وكانت أهم محاصيلهم الزراعية القمح والشعير والبصل والفلّ والثوم والعدس، ولم يعرفوا البرتقال ولم يزرعوا الذرة، ولكنهم زرّعوا النخيل والأعنب.

وكانت الأكلة الشعبية المحببة لهم تتكون من الفول والعدس والبصل والخس والقثاء، وكانوا يأكلون اللحوم بأنواعها، ويشربون الخمر وخاصة فى الولائم والحفلات.

عرف العلماء كل ذلك من خلال الاكتشافات الأثرية فى السنوات القليلة الماضية، ونعلم أن بنى إسرائيل عاشوا فى مصر زمناً طويلاً، ولما جاء ذكرهم فى القرآن الكريم، ذكّر فى سياق الحديث جانباً من عاداتهم، وأنواع الطعام الذى تعودوا عليه فى مصر.

ولم يكن أحد من الناس يعلم شيئاً عن كل هذا قبل القرن الحالى، وإلى ما قبل ثلاثين قرناً من الزمان، وإذا بالقرآن العظيم يحكى لنا عن تلك الأخبار فى سياق الحديث عن قصة النبی موسى وأتباعه، مما يعدّ إعجازاً علمياً تاريخياً عظيماً يدل على أن هذا القرآن لا يمكن أبداً أن يكون من عند بشر؛ لأنه ذكر أحداثاً كانت مجهولة تماماً،

قبل نزول القرآن بأكثر من ألف وخمسمائة عام، ولم تكن مكتوبة في أى كتب، أو مذكورة في أية مراجع علمية من قبل.

عندما أنقذ الله - تعالى - موسى وقومه، وأغرق فرعون وجنوده، سأل بنو إسرائيل النبي موسى أن يدعو ربه أن يأتيهم بطعام، يعنى هم لم يسعوا للبحث فى طعامهم ورزقهم فى الأرض، وإنما جلسوا واستراحوا وطلبوا الطعام من نبيهم، فسأل النبي ربه فأنزل عليهم المن والسلوى، وكانت عسلاً وطيراً سميناً شهياً، وبذلك أطعمهم الله من جوع وآمنهم من خوف.

وبدل أن يشكروا ربهم، اشتتهت أنفسهم إلى أكلتهم الشعبية التى اعتادوا على تناولها عندما كانوا وافدين فى مصر، فطلبوا من نبيهم أن يحضر لهم طعاماً آخر غير المن والسلوى، مكوناً من الفول والعدس والحمص والبصل والقشء. فغضب النبي موسى - عليه السلام - من بنى إسرائيل، وقد ردوا نعمة الله - تعالى - لهم، وطلبوا ما هو أقل منه فائدة، فضلاً عن أنهم لم يقدرُوا ما هم فيه من جهاد فى سبيل الله، أسمى كثيراً من طلب هذا الطعام أو ذاك، ووضعوا اهتمامهم فى شهوة البطون، فرد عليهم النبي

موسى قائلاً: إن ما تطلبون موجود فى مصر، حيث أذاقكم فرعون وجنوده العذاب والهوان فارجعوا إن شئتم إلى مصر لتناولوا من تلك الأطعمة نصيباً، وفى ذلك يقول الله عز وجل فى سورة البقرة:

﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ اهْبِطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مَّا سَأَلْتُمْ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذِّلَّةُ وَالْمَسْكَنَةُ وَبَاءُوا بِغَضَبٍ مِّنَ اللَّهِ... ﴿٦١﴾﴾ [البقرة].

فومها: أى الحنطة أو الحمص.

ونعلم من علم الأغذية فى عصر العلم الحالى أن الطعام المكون من العسل والطيور السمين، وهو المن والسلوى، يحتوى على كل العناصر الغذائية للجسم، وأن الكيلو جرام من المن والسلوى يعطى أربعة آلاف وسبعمائة وحدة حرارية، بينما يُعطى الكيلو جرام من تلك الأطعمة التى طلبها بنو إسرائيل نحو ألفى وحدة حرارية فقط، من هذا نفهم أن المن والسلوى كطعام يُعطى ضعيف الفائدة التى يعطيها الطعام الذى طلبه

بنو إسرائيل، فضلاً عن توفر البروتين الحيوانى فى المن والسلوى والذى لا يوجد فى الطعام الذى طلبوه.

إذن فالمن والسلوى كطعام خيراً من الناحية الغذائية مما طلبوه من أنواع الطعام الأخرى، ونجد هذا المعنى فى قول الله - عز وجل -:

﴿وَضَلَلْنَا عَنْكُمْ الْغَمَامَ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّاءَ وَالسَّلْوَى كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَكِنْ كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ﴾ [البقرة]، ﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلَهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ اهْبِطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مَّا سَأَلْتُمْ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذِّلَّةُ وَالْمَسْكَنَةُ وَبَاءُوا بِغَضَبٍ مِنَ اللَّهِ...﴾ [البقرة]..

ويقول علماء الآثار مما وجدوه مكتوباً على أوراق البردى، ومما هو منقوش على جدران المعابد: إن المصريين القدماء استخدموا بنى إسرائيل فى الأعمال الشاقة التى كان المصرى القديم يأنف أن يقوم بها، مثل العمل فى المناجم والطرق وحمل أدوات

البناء، والخدمة فى البيوت والقصور، وكان المصريون القدماء يحتقرونهم، ويسومونهم سوء العذاب، وفى عهد رمسيس الثانى وابنه متفتح أو مرنتاح، راد إيذاء المصريين لبنى إسرائيل بناءً على تشجيع فرعون وأمره لهم بذلك، حتى صاروا يذبحون أبناءهم، ويستحيون نساءهم.

فجاء أمرُ الله - تعالى - بإنقاذ بنى إسرائيل من كل هذا الهوان وهذا العذاب، وأعاد إليهم كرامتهم، ونصرهم على فرعون وجنوده نصرًا ميّناً، وذلك على يد نبيهم موسى - عليه السلام.

وتفضل الله - تعالى - عليهم فأنزل عليهم أفضل أنواع الطعام، وكان المن والسلوى. هناك ركنوا إلى الدعة والراحة، وأحسوا لأول مرة بأنهم سادة لأنفسهم فتمردوا على نعمة الله تعالى لهم، وطلبوا طعاماً هو أدنى قيمة وأقل فائدة، فغضب الله - تعالى - عليهم ورسوله.

ولم يكن كلُّ هذا التاريخ معروفاً لأحد من الناس، ولم يكن يعلم أحدٌ بما كان عليه بنو إسرائيل من ذلٍّ ومهانة فى المجتمع المصرى القديم، وما عُرف ذلك إلا فى هذا

القرن فقط، من خلال الاكتشافات الأثرية، ومن خلال معرفة العلماء باللغة الهيروغليفية القديمة التى سجل المصريون القدماء بها تاريخهم.

وفى تراجم ما يعرف بالتوراة ، لم يذكر الحال التى كان بنو إسرائيل عليها فى مصر القديمة، وما كانوا يتحملونه من إهانات وتحقير دون أن يجرؤوا حتى على الاحتجاج، وما عانوه من تذيبح أبنائهم، واستحياء نسائهم، ودون أن يجرؤوا حتى على المقاومة، بل إن ترجمة التوراة صورتهم قوة كبيرة فى مصر القديمة مكونة من ستمائة ألف رجل، وإذا كان ذلك صحيحاً فإن تعداد بنى إسرائيل رجالاً ونساءً وأطفالاً كان يزيد على المليونين.

وهذا لم يكن صحيحاً؛ لأن موسى خرج مع كل بنى إسرائيل ليلاً، وعبروا البحر فى وقت قصير، ما يدل على قلة عددهم،

ولا يمكن للمليونين من البشر أن يعبروا البحر فى ساعات قليلة .

ولقد حكى فى القرآن عن أحوالهم فى مصر، وذلك فى سورة إبراهيم فى قول الله عز وجل:

﴿وَإِذْ قَالَ مُوسَى لِقَوْمِهِ اذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ أَنجَاكُمْ مِنْ آلِ فِرْعَوْنَ يَسُومُونَكُمْ سُوءَ الْعَذَابِ وَيَدْبِحُونَ أَبْنَاءَكُمْ وَيَسْتَحْيُونَ نِسَاءَكُمْ وَفِي ذَلِكُمْ بَلَاءٌ مِنْ رَبِّكُمْ عَظِيمٌ ﴿٦﴾﴾ [إبراهيم].

هذه هى بعض الحقائق التاريخية التى حدثت فى مصر القديمة، ومنها المن والسلوى والتى كانت فى طى النسيان تماماً قرابة أكثر من ثلاثين قرناً من الزمان، حتى كشف لنا العلم عنها فى هذا القرن، وإذا بنا نجد القرآن قد سجلها كما حدثت تماماً فى سياق الحديث عن قصة النبی موسى - عليه السلام.

الطعام من السماء والأرض

تكفل الله عز وجل بالطعام والشراب لكل خلق من خلقه، فما من مخلوق إلا على الله رزقه، وما من دابة إلا على الله رزقها، قال الله تعالى في سورة هود:

﴿وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ﴾ [هود].

قوله تعالى: ﴿عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا﴾ أى من الله رزقها؛ لأن الله تعالى لا يجب عليه شيء، أو أن الله تعالى أوجبه على نفسه بكرمه وفضله وصادق وعده لخلقه.

وفى سورة العنكبوت يقول عز وجل: ﴿وَكَايْنٍ مِنَ دَابَّةٍ لَا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ [العنكبوت].

وقدر الله تعالى أرزاق خلقه فى هذه الأرض جميعاً عند بدء خلقها وقبل أن يخلق أحداً من خلقه، فكان رزق كل مخلوق، قدر من قبل خلقه، نقرأ عن هذه الحقيقة فى سورة فصلت فى قول الله - عز وجل -:

﴿قُلْ أَنْتُمْ لَتَكْفُرُونَ بِالَّذِي خَلَقَ الْأَرْضَ فِي يَوْمَيْنِ وَتَجْعَلُونَ لَهُ أَنْدَاداً ذَلِكَ رَبُّ الْعَالَمِينَ﴾ [فصلت] ﴿وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِيًّ مِنْ فَوْقِهَا وَبَارَكَ فِيهَا وَقَدَّرَ فِيهَا أَقْوَاتَهَا فِي أَرْبَعَةِ أَيَّامٍ سَوَاءً لِّلسَّائِلِينَ﴾ [فصلت].

وبارك فيها: أى وبارك فى الأرض، وبث فيها كل المنافع لأهلها، وقدر فيها أقواتها: أى وقدر فيها أقوات المخلوقات جميعاً يوم خلق الأرض، وقبل ظهور أى مخلوق حى عليها.

ونلاحظ أن الله تعالى قدر فى الأرض ثلاثة أشياء تباعاً:

- الأول: ﴿وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِيًّ مِنْ فَوْقِهَا﴾
- الثانى: ﴿وَبَارَكَ فِيهَا﴾
- الثالث: ﴿وَقَدَّرَ فِيهَا أَقْوَاتَهَا﴾



ولابد أن يكون تقدير الأقوات متعلقاً بتبريك الله - تعالى - لهذه الأرض، ولابد أن يكون كل ذلك مترتباً على جعل الله تعالى في الأرض رواسي من فوقها، وظن بعض المفسرين أن قوله تعالى: ﴿مِنْ فَوْقِهَا﴾ زائد، وقالوا: إن الجبال أثقال على الأرض، فلا بد أن تكون فوقها، فكلمة (من فوقها) زائدة.

ولما جاءت عصور العلم بعد ذلك، علم الناس أن كلمة (من فوقها) في الآية الكريمة ليست زائدة، وإنما تؤدي معنى علمياً مقصوداً ومحددًا، فالجبال الرواسي أثقال موزعة على سطح الأرض، في نظام محكم من شأنه حفظ توازن الأرض، والجبال الرواسي تقوم بوظائف أخرى كثيرة، منها: إخراج الأرزاق من هذه الأرض؛ لأنها تدفع السحب إلى طبقات الجو العليا الباردة، فتتكثف وينزل منها المطر، أو تتجمد على قمم الجبال العالية ثلوجًا، ويستدفق الماء من المطر أو من ذوبان الثلوج من قمم الجبال إلى أسفل الوادي في الجداول والأنهار.

لذلك نجد أن كل نهر من الأنهار في الأرض إنما ينبع من جبل، من هنا نفهم أن جعل الرواسي فوق الأرض عالية شامخة، من أسباب الأرزاق في الأرض، وقوله تعالى: ﴿وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِيًّ مِنْ فَوْقِهَا﴾ يدل على هذه الحقيقة العلمية، وجاءت حقيقة خلق الأنهار وعلاقتها بالجبال العالية في سورة الرعد في قوله تعالى:

﴿وَهُوَ الَّذِي مَدَّ الْأَرْضَ وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِيًّ وَأَنْهَارًا...﴾ [الرعد].

فقرن خلق الأنهار بالجبال الرواسي ليشير إلى أن جعل الأنهار في الأرض مترتب على وجود الجبال الرواسي.

فالجبال العالية الرواسي، تحفظ قشرة الأرض من أن تميد بمن عليها، وتحفظ توازن الأرض أثناء دورانها وسباحتها في فلكها في الفضاء الكوني، فالأرض كرة هائلة تدور حول نفسها وتطوف حول الشمس في الفضاء الكوني في متهى الاتزان، والجبال سبب اتزانها، والجبال أيضاً منابع للأنهار، التي جعلها الله - تعالى - من أهم أسباب الأرزاق في هذه الأرض، ونقرأ عن ذلك في سورة النحل قول الله - تعالى: ﴿وَأَلْقَى فِي الْأَرْضِ رَوَاسِيًّ أَنْ تَمِيدَ بِكُمْ وَأَنْهَارًا وَسُبُلًا لَّعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ﴾ [النحل].

وفي سورة الملك قال تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذَلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾ [الملك]. نلاحظ أن القرآن العظيم قد صاغ الحقائق العلمية في الآية الكريمة، في أسلوب بلاغي عجيب، يفهم منه الناس في كل عصر من العصور، من حقائق العلم على قدر فهمهم وإدراكهم، ولا ينكرون من الآية الكريمة شيئاً، حتى إذا جاء عصر العلم الحالي وجد العلماء أن ما اكتشفوه من حقائق العلم المذكورة في الآية الكريمة.



وفي سورة النحل يقول الله تعالى:
﴿وَاللَّهُ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْيَا بِهِ الْأَرْضَ
بَعْدَ مَوْتِهَا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ
(٦٥)﴾ [النحل].

فالله - تعالى - أنشأ أسباب الرزق في
الأرض، مما جعل الرزق فيها متجدداً لا
ينقطع، فما إن ينتهي أى رزق من الأرزاق،
حتى يعيد الله - تعالى - خلقه من جديد.
فالماء في دورة بين السماء والأرض، فلا
ينقطع الماء، والثمار ما إن يتغذى الناس عليها
حتى يعيد الله تعالى خلقها من جديد فلا
ينقطع الثمر، ولا ينفد طعام.

وفي ذلك يقول الله - عز وجل - في
سورة النمل: ﴿أَمْ نَبِئُكَ الْخَلْقُ ثُمَّ يُعِيدُهُ وَمَنْ
يَرْزُقُكُمْ مِنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ أَلَيْسَ اللَّهُ بِ
كَافٍ بِرُحْمَانِكُمْ إِنَّ كُنْتُمْ صَادِقِينَ (٦٤)﴾
[النمل].

ساق الله تعالى بدء الخلق وإعادته،
وخلق الأرزاق من السماء والأرض وإعادة
خلقها، ساق كل ذلك دليلاً عقلياً لغير
المؤمنين على قدرته ووحدانيته.

ووصف الأرض بالذلول له أوجه كثيرة
من العلم، فهم القدامى أن الله تعالى جعل
الأرض مذللة للسير عليها على ظهور الخيل
والإبل على الينابسة، وعلى الفلك في
البحر، وجعل الأرض مذللة للزراعة وإخراج
الثمرات للإنسان، ومذللة بما فيها من أسباب
الحياة، من ماء عذب، وهواء صالح للحياة،
وتربة خصبة.

ونفهم نحن منها أيضاً في عصر العلم
الحالى، بالإضافة إلى ما سبق، أن الدابة
الذلول صفة للدابة التى تتحرك ولا تعثر
براكبها، فالأرض التى نعيش عليها كوكب
ذلول، يتحرك فى الفضاء ويسبح فى فلكه
ولا يهتز، ولا ترتجف ولا يترنح، وتحدث
آيات قرآنية عديدة، عن أسباب الأرزاق فى
الأرض، الرزق الذى ينزل من السماء،
والرزق الذى يخرج من الأرض وكل منهما
يعتمد على الآخر ويكمله.

كما قال الله عز وجل فى سورة فاطر:
﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ هَلْ
مِنْ خَالِقٍ غَيْرِ اللَّهِ يَرْزُقُكُمْ مِنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ
لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَأَنْتُمْ تُؤْفِكُونَ (٣)﴾ [فاطر].

الآية الكريمة تخاطب الناس جميعاً،
فنعمة الله تعالى وأرزاقه للناس جميعاً وليس
للمؤمنين فقط، وذكر النعمة بمعنى الشكر:
﴿اذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ﴾ أى: اشكروا
نعمة الله عليكم.

مِّنَ السَّمَاءِ رِزْقًا ... ﴿١٣﴾ [غافر] . وقال
رسول الله ﷺ: «وتنزل السماء رزقها» .



الطعام الذى نأكله طاقة شمسية مخزنة

ولماذا لم يحدد القرآن الكريم والحديث
النبوى الشريف الرزق الذى ينزل من السماء
بأمر الله تعالى؟ وذلك لأن الرزق الذى ينزل
من السماء إلى الأرض أكبر كثيراً مما كان
الناس يعتقدون من قبل ، وأعظم مما كانوا
يعرفون .

ففى تفسير الزمخشري للآية الكريمة
فى سورة غافر يقول: ﴿هُوَ الَّذِي يُرِيكُمْ آيَاتِهِ
وَيُنَزِّلُ لَكُمْ مِنَ السَّمَاءِ رِزْقًا وَمَا يَتَذَكَّرُ إِلَّا مَنْ

ونجد كل ذلك فى سورة لقمان:
﴿...وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ
كُلِّ زَوْجٍ كَرِيمٍ﴾ ﴿١٠﴾ [لقمان] .

ونجد أن أفعال الرزق فى كل آية قرآنية
تعود إلى الله تعالى؛ لأن الله - تعالى - هو
الطاعم لا طاعم غيره، وهو الرارق لا رارق
سواه . الله - تعالى - يقول فى سورة فاطر:
﴿... هَلْ مِنْ خَالِقٍ غَيْرُ اللَّهِ يَرْزُقُكُمْ مِّنَ
السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ ...﴾ ﴿٣﴾ [فاطر] .

ونقرأ فى الحديث النبوى الشريف عن
هذه الحقيقة أيضاً، فقد أخرج الإمام أحمد
عن زياد بن سعد، عن أبى هريرة رضى الله
عنه أن رسول الله ﷺ قال فى حديث له:
«وتُنَزَّلُ السماءُ رزقها، وتُخْرِجُ الأرضُ بركتها» .
والحديث الشريف تفسير لقول الله عز وجل
فى سورة غافر الآية: ١٣

﴿... وَيُنَزِّلُ لَكُمْ مِنَ السَّمَاءِ رِزْقًا ...﴾
﴿١٣﴾ [غافر] ، ولقوله تعالى عن الأرض
فى سورة فصلت: ﴿... وَبَارَكَ فِيهَا وَقَدَّرَ
فِيهَا أَقْوَاتَهَا ...﴾ ﴿١٠﴾ [فصلت] .

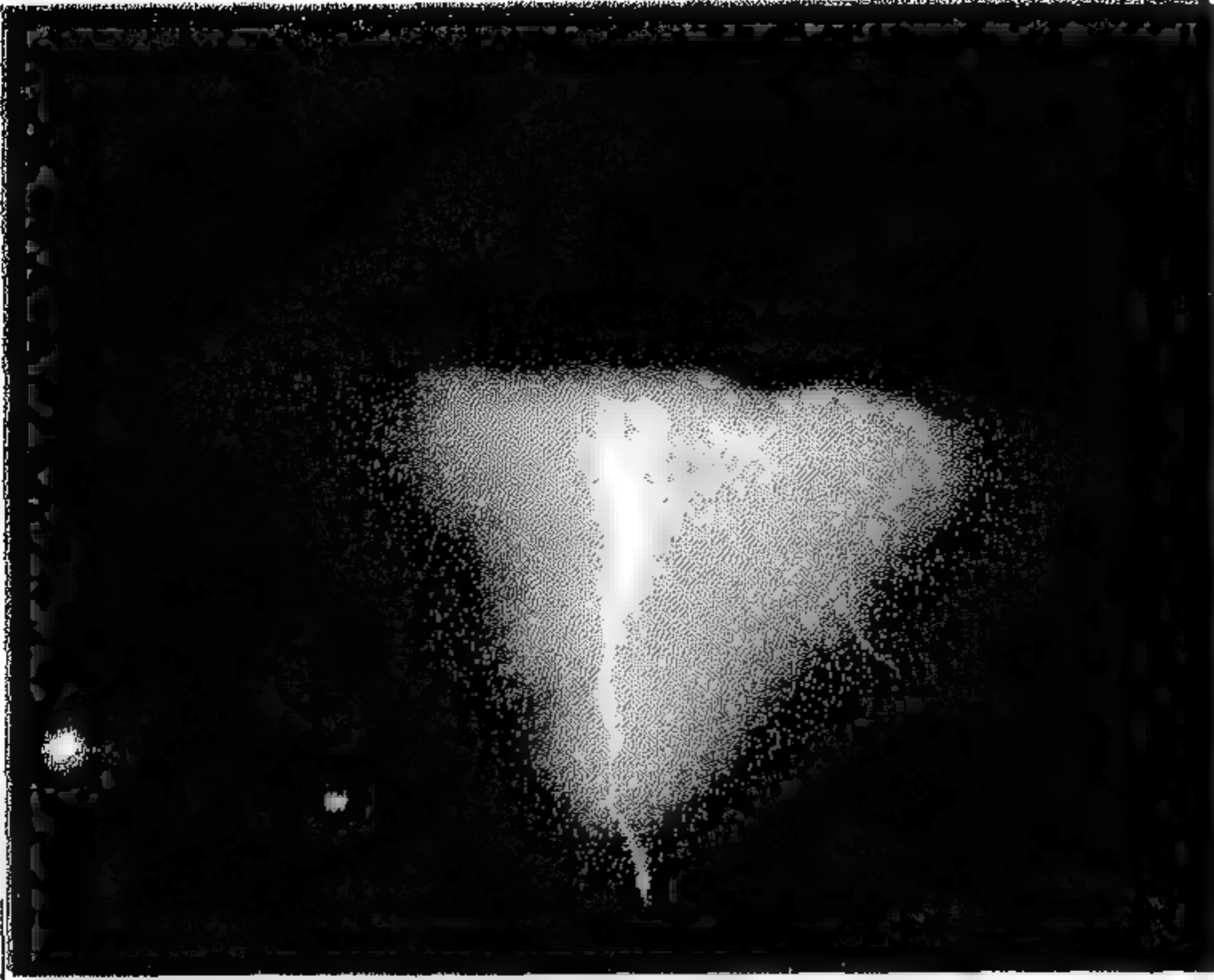
الطعام الذى نأكله من الطاقة الشمسية
قال رسول الله ﷺ: «وتُنَزَّلُ السماءُ
رزقها، وتُخْرِجُ الأرضُ بركتها» ، ولم يحدد
القرآن الكريم والحديث النبوى الشريف الرزق
الذى ينزل من السماء بقدرة الله تعالى، فلم
يقُل: وَيُنَزِّلُ مطراً أو طاقةً أو شعاعاً أو ضوءاً
وإنما قال تبارك وتعالى: ﴿... وَيُنَزِّلُ لَكُمْ

يُنِيبُ ﴿١٣﴾ [غافر] قال: ﴿يريكُم آياته﴾ من الرياح والسحاب والرعد والبرق ونحوها، والرزق: أى المطر لأنه سببه. ﴿وما يتذكر إلا من ينيب﴾ أى: ما يتعظ وما يعتبر بآيات الله إلا من يتوب من الشرك، ويرجع إلى الله - تبارك وتعالى.

وقال الإمام ابن كثير فى تفسيره للآية:

﴿... وَيُنْزِلُ لَكُمْ مِّنَ السَّمَاءِ رِزْقًا ...﴾ [غافر] قال: هو المطر الذى يُخرج به من الزروع والثمار.

ولكن فى عصر العلم الحالى تبين لنا أن الرزق الذى ينزل من السماء ليس المطر فحسب، ولكن الله تعالى ينزل للإنسان من السماء أنواعاً أخرى من الرزق، لم تُكتشف إلا حديثاً، لذلك لم يصدّق القرآن والحديث النبوى فكرّ الناس قديماً، لذلك لم يحدد الرزق الذى ينزل من السماء، وذكره فى الوحي الإلهى فى القرآن والسنة غير معرف بأداة التعريف، فقال تعالى: ﴿... وَيُنْزِلُ لَكُمْ مِّنَ السَّمَاءِ رِزْقًا ...﴾ [غافر] فلم يقل الرزق، ولكنه قال رزقاً، وقال رسول الله ﷺ: «وتنزل السماء رزقها»، فلم يقل رسول الله ﷺ: وتنزل السماء الرزق، وإنما قال: «وتنزل السماء رزقها».



وتنكير كلمة الرزق الذى ينزل من السماء، يشير إلى تعدده، وهذا ما اكتشفه العلم فى عصرنا هذا، ولقد جعل الله تعالى نزول الرزق من السماء آية من آيات الخلق، وهى آيات لم يكن الناس قديماً يدركون أبعادها، وكثير من آيات الله فى خلقه لم يكن الناس يعرفون منها إلا القليل، ولقد وعد الله تعالى عباده بأنه سيريهم آياته ويجعلهم يتعرفون عليها، وهذا ما حدث فى عصرنا هذا، ونقرأ فى سورة النمل قول الله - عز وجل:

﴿وَقُلِ الْحَمْدُ لِلَّهِ سَيُرِيكُمْ آيَاتِهِ فَتَعْرِفُونَهَا وَمَا رَبُّكَ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ﴾ [النمل: ٩٣].

وفى سورة فصلت: يقول الله - عز وجل: ﴿سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ...﴾ [٥٣].

[فصلت] ، وصدق الله وعده، وأرانا من آيات خلقه في إنزال الرزق من السماء، كما قال تعالى في سورة غافر: ﴿هُوَ الَّذِي يُرِيكُمْ آيَاتِهِ وَيُنَزِّلْ لَكُمْ مِنَ السَّمَاءِ رِزْقًا...﴾ (١٣) [غافر].

ولقد علمنا أبعاد الرزق الذي ينزل من السماء بإذن الله تعالى، فهو ليس ماء المطر فحسب، ولكنه أكثر من ذلك، وقد يكون أهم من المطر، وأكثر ضرورة منه وأكثر نفعاً، فحرارة الشمس التي تنزل من السموات إلى الأرض، تسبب تبخر الماء من سطح البحار والمحيطات، وبذلك تتكون السحب، وتنزل الأمطار من السماء، ولولا أشعة الشمس ما تكونت السحب، وما نزلت الأمطار من السماء، فأساس الرزق هنا أشعة الشمس، وبالتالي سقوط المطر من السماء.

ولكن هل يسبب الماء وحده تكون الثمار والحبوب، الماء والتربة وحدهما لا يكفيان لنمو النبات، ولا بد لذلك من رزق آخر، ينزله الله - تعالى - من السماء لنا، وهو ضوء الشمس، فحرارة الشمس تسبب نزول المطر من السماء، وضوء الشمس يسبب التمثيل الضوئي الكلوروفيل في أوراق النبات الأخضر، وبسببه تتكون الثمار والحبوب،

والغذاء للناس والدواب جميعاً في هذه الأرض.

ومن أين تنزل الطاقة الشمسية من حرارة وضوء؟ هل تنزل على الأرض من السماء الدنيا؟ كلا، إنها تنزل على الأرض وتصلها من السموات العلا، والطاقة الشمسية هي الرزق الأول والأهم والأساس الأصيل لكل رزق، والسبب الأكبر لكل حياة على هذه الأرض، فالرزق ينزل من السماء العليا حرارة وضوء، وينزل من السماء الدنيا مطراً وماء طهوراً، ولم يكن الناس قديماً يدركون هذه المعاني في أسباب الرزق الذي ينزل من السماء، وكانوا يعتقدون أنه المطر فقط، ولو أخبرهم القرآن أو الحديث النبوي الحقائق كلها ما صدقوا؛ لذلك ذكر الوحي الإلهي في القرآن والسنة الرزق الذي ينزل من السماء مُنْكَرًا.

وفي مجال الرزق أيضاً قال الله تعالى في سورة يونس: ﴿قُلْ مَنْ يَرْزُقُكُمْ مِنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ...﴾ (٢١) [يونس]، بينما قال في سورة سبأ: ﴿قُلْ مَنْ يَرْزُقُكُمْ مِنَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ...﴾ (٢٤) [سبأ]، ولم تُذكر كلمة «السموات» في القرآن العظيم

في معرض إنزال الأرزاق منها إلا في آية
سورة سبأ هذه.

ولقد ذكرت كلمة (السموات) في
القرآن الكريم في مائة وتسعين آية، تتحدث
عن خلق السموات والأرض، وما به من علم
وخلقٍ وأمر، وعما فيها من سجدٍ وتسبيح
لله - عز وجل - ولم تذكر كلمة «السموات»
إلا مرة واحدة في معرض الحديث عن إنزال
الرزق منها للناس، وذلك في سورة سبأ
الآية: ٢٤، بينما ذكرت كلمة (السماء) في
القرآن الكريم مقرونة بإنزال الرزق منها في
آيات كثيرة كما في سورة إبراهيم الآية: ٣٢
في قول الله عز وجل:

﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ
وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ
رِزْقًا لَكُمْ...﴾ [إبراهيم]، نلاحظ
أن «السموات» و«السماء» ذكرتا في آية
واحدة، ولو كانتا شيئًا واحدًا ما ذكرتا في
كلمتين منفصلتين، إذن فالسموات حيث
الكواكب والنجوم، والسماء قد تعني السماء

الدنيا حيث الغلاف الجوي والسحب التي
ينزل منها المطر.

تقرر الآية الكريمة حقيقة خلق
السموات، كما تقرر حقيقة إنزال المطر من
«السماء»، إلا أن الرزق ينزل من «السموات»
أيضًا كما قررت سورة سبأ، قال تعالى:
﴿قُلْ مَنْ يَرْزُقُكُمْ مِنَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ...﴾
[سبأ] ﴿٢٤﴾ كما ينزل الرزق من السماء
الدنيا أيضًا كما في سورة يونس، في قول الله
تعالى: ﴿قُلْ مَنْ يَرْزُقُكُمْ مِنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ...﴾
[يونس] ٣١.

لم يدرك العلماء الرزق الذي ينزل من
السموات إلى الأرض إلا في عصور العلم
الحديثة، عندما اكتشفوا الطاقة الشمسية في
ضوء الشمس، وتأثيرها على نمو النبات،
وعمليات التمثيل الضوئي الكلوروفيلي في
المملكة النباتية كلها، وتكون الغذاء والثمار.
فكل طعام نأكله هو في أصله من الطاقة
الشمسية التي أنزلها الله - تبارك وتعالى - من
السموات رزقًا للعباد.

الأزمة الثالثة

١ - بعض الشعوب في تخمة وبعضها الآخر في مجاعة فما هي الأسباب؟

خلق الله تعالى الإنسان، وأورثه هذه الأرض بكل ما فيها من أقوات وأوراق وأسباب، وسخر له كل ما في السموات والأرض، وأسبغ عليه نعمه ظاهرة وباطنة، ونقرأ في سورة لقمان قول الله - عز وجل: ﴿أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعَمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً...﴾ (٢٠) [لقمان].

ومع توافر أسباب الرزق للإنسان في هذه الأرض، نجد في عصرنا هذا أن ثلث سكان العالم يعانون من مشكلة الجوع وسوء التغذية، فما السبب في ذلك؟، لقد أعلنت منظمة الصحة العالمية أن ثلث سكان العالم ممن يعيشون في الدول النامية يعانون من سوء التغذية، وحدوث المجاعات بين الحين والحين، وذلك بالرغم من أن الإنتاج العالمي من الغذاء أكثر من الاحتياجات الغذائية لسكان العالم، وإن دلّ هذا على شيء فإنما يدل على سوء توزيع الغذاء في العالم.

إن الكثيرين من سكان البلاد الصناعية الغربية يعانون من التخمّة، بينما لا يجد

الكثيرون في بلاد العالم الثالث وخاصة في أفريقيا وأمريكا اللاتينية وبعض بلاد آسيا لا يجدون سوى ١٠٪ مما يحتاجونه من غذاء. ولقد حذرت المنظمة العالمية للغذاء أن خمسين وستين دولة في العالم الثالث لن تستطيع إطعام سكانها في مطلع القرن الواحد والعشرين، وستكون أفريقيا أول القارات تضرراً مع أن أفريقيا كانت منذ نحو عشرين عاماً فقط، من مناطق العالم المصدرة للحبوب والغذاء، ولكنها الآن في مقدمة الدول المستوردة لها.

ويزعم بعض الناس أن تزايد عدد السكان في الدول النامية أكثر كثيراً من معدل زيادة الإنتاج فيها، مما يؤدي إلى تفاقم الأزمة الاقتصادية، وهذا قول غير صحيح تماماً، فإن زيادة عدد السكان لا تشكل في كل الأحوال عبئاً اقتصادياً، فإن القوة البشرية أهم مقومات الاقتصاد.

ولو افترضنا أن عدد سكان دولة من الدول الصناعية المتقدمة قد زاد إلى الضعف مثلاً، فلن يشكو أحد منهم من الجوع، ولن تحدث هناك مجاعة، ولن يشكو الناس هناك من أمراض سوء التغذية؛ لأن الإنتاج سيزداد



وفي النصف الأول من هذا القرن ارتفع عدد سكان العالم إلى ألفين وخمسمائة مليون نسمة، وواصل عدد السكان في الزيادة إلى أن وصل الآن إلى نحو خمسة آلاف مليون نسمة، ويقول كثير من علماء الأغذية: إنه إذا استمر معدل زيادة عدد سكان العالم على هذا النحو، فسوف يحدث انفجار سكاني رهيب، وأزمة غذائية عالمية شديدة.

إنهم يركزون على زيادة عدد السكان، وما علموا أن المشكلة الرئيسية ليست في زيادة عدد السكان، ولكن المشكلة في بطء معدل الزيادة في إنتاج الغذاء، وزيادة معدل المواليد، وهذا من سوء تصرف الإنسان نفسه. إن الله - عز وجل - خلق في الأرض أسباباً للرزق لا تكاد تنتهي، فإذا تعرض العالم للمجاعة، فلا يكون بسبب قلة الأرزاق، وإنما يكون بسبب سوء السياسة الغذائية، وسوء تصرف الإنسان نفسه، وتقصيره وتخلفه.

إلى الضعف وسيجد كل فرد كفايته من الطعام.

إن الأمن الغذائي لأي مجتمع يعتمد أولاً وقبل كل شيء على العامل البشري، بشرط استغلاله الاستغلال الصحيح في زيادة الإنتاج، وانتهاج سياسة اقتصادية سليمة، إذن فلا بد للأزمة الغذائية في البلاد النامية من أسباب أخرى غير زيادة عدد السكان فقط.

إن الدول الصناعية الغربية، التي يقدر عدد سكانها بثلاث سكان العالم تُنتج ٦٠٪ من الغذاء في العالم، أما باقي بلدان العالم والتي يعيش فيها نحو ٧٠٪ من سكان العالم فإنها تنتج ٤٠٪ من الإنتاج العالمي للغذاء فقط.

إذن فالمشكلة الحقيقية هي قلة الإنتاج، أي إن عدد السكان زاد بمعدلات تفوق كثيراً الزيادة في إنتاج الغذاء، وتقول الدراسات الإحصائية: إن عدد سكان العالم سيصل في مطلع القرن الواحد والعشرين إلى نحو ثمانية بلايين نسمة، وإذا سارت معدلات إنتاج الغذاء كما هي الآن، فإن العالم سيواجه حتماً مشكلة حقيقية في نقص الغذاء العالمي.

في القرن الثامن عشر كان عدد سكان العالم أقل من ٦٠٠ مليون نسمة، وارتفع في أوائل القرن التاسع عشر إلى ألف مليون نسمة، وفي أواخر القرن التاسع عشر ارتفع العدد إلى نحو ١٦٠٠ مليون نسمة.

إن زيادة عدد السكان فى الدول الصناعية الغربية تقابله زيادة ليس فى الإنتاج الصناعى فحسب، ولكن فى الإنتاج الغذائى أيضاً. أما فى البلاد النامية فإن الزيادة فى السكان لا تقابلها زيادة فى الإنتاج الغذائى مما يجعلهم يعانون من نقص متزايد وخطير فى كميات الغذاء .

لقد وفر الله - تعالى - الأرزاق للإنسان ولم يقصر الله - عز وجل - فى خلق أسباب الرزق فى الأرض، ولكن الإنسان جهولٌ وسيئ التصرف، ولو انتهج الناس الطريق السليم، والتمسوا أسباب الرزق واجتهدوا فيها، ولم يجنح الإنسان إلى ظلم نفسه بالجهل والتكاسل والتقاعس عن الأخذ بالأسباب، وإلى ظلم غيره من الناس بالاستعمار والاستغلال، ولو لم يكفر الإنسان بنعمة ربه، واتبع هدى خالقه تعالى له، ما كان هذا حال الناس فى هذه الأرض، وما اشتكى أحدٌ من نقص الأرزاق فيها، ونذكر قول الله عز وجل فى سورة إبراهيم:

﴿وَاتَّكُم مِّنْ كُلِّ مَّا سَأَلْتُمُوهُ وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ﴾ (٣٤) [إبراهيم].

وقال تعالى فى سورة يونس: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ النَّاسَ شَيْئًا وَلَكِنَّ النَّاسَ أَنفُسُهُمْ يَظْلِمُونَ﴾ (٤٤) [يونس]، ففى الوقت الذى يعانى العالم فيه من نقص المال

والغذاء، ويحتاج إلى بذل كل جهد فى هذا السبيل، يصرف الناس مليونى دولار كل دقيقة على صناعة أسلحة الدمار، يدمرون بها من المنشآت ما تكلف أكثر من هذا القدر من المال كل دقيقة أيضاً.

إن الله - تعالى - أنعم على الإنسان بكل النعم والأرزاق، ودليل ذلك ما قررته الهيئة العالمية للغذاء أن «الإنتاج العالمى من الغذاء يتجاوز الاحتياجات الغذائية لسكان الأرض، وأن الكثير من المواد الغذائية تُحرق - نعم تُحرق - للمحافظة على ارتفاع أسعارها الدولية، إنهم فى العالم الغربى يحرقون الكثير من أنواع الغذاء للمحافظة على ارتفاع أسعارها فى العالم، أليس هذا يدخل فى بعض المعانى فى قول الله - عز وجل - فى سورة إبراهيم:

﴿وَاتَّكُم مِّنْ كُلِّ مَّا سَأَلْتُمُوهُ وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ﴾ (٣٤) [إبراهيم]

ولو صرف الناس أموالهم فى الخير وزيادة إنتاج الغذاء وقللوا من صرف الأموال والجهد فى صناعة السلاح والدمار، ولو اجتهدوا وأخلصوا فى اجتهادهم فى علاج تخلف بعض الشعوب، وفى انتهاج الطريق السليم فى الإصلاح لزاد الإنتاج ولعم الرخاء.

لو انتهج العالم السياسة الاقتصادية الإسلامية، ما بقيت على الأرض ضائقة

اقتصادية، أو نقص في الغذاء، أو مجاعة أو سوء تغذية .

في سورة الطلاق الآية: ٢، ٣ يقول الله عز وجل: ﴿... وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۖ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ۝﴾ [الطلاق] .

إن الإنسان إذا ابتعد عن منهج الله القويم مهما قلَّ عدد السكان لن يجد إلا الخسران والضياع والنقص في الأموال والأرزاق، ولقد حدثت مجاعات كثيرة في عصور مضت كان عدد الناس فيها قليلاً، وإذا سار على منهج الله بصدق وإخلاص لرزقه الله من حيث لا يحتسب، ومهما زاد عدد السكان، فسوف يجدون من الأرزاق أكثر مما يحتاجون .

إن الله - تبارك وتعالى - وعدنا بتوفير الرزق لكل إنسان ولكل دابة، إذ قال تعالى: ﴿وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا ۖ...﴾ [هود]، وقال أيضاً: ﴿وَكَايِنْ مِنْ دَابَّةٍ لَا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ...﴾ [العنكبوت] .

إن الله - عز وجل - لم يقصر في خلق الأرزاق، ويداه مبسوطتان يرزق كيف يشاء وبدون حساب، ولم يخلق الله - تعالى - عبداً من عباده ليلقى به في الجوع والحرمان،

وما يجوع إنسان، ولا تجوع جماعة من الناس إلا بسبب سوء تصرفهم وظلمهم لأنفسهم وجهلهم وبعدهم عن منهج الله - عز وجل، أما من يتبع سبيل الرشاد فسيجد الخير كل الخير، ومن يتق الله يجعل له مخرجاً، ويرزقه من حيث لا يحتسب .

٢ - وفر الله تعالى كل الأرزاق والغذاء في العالم

إن الله - عز وجل - قدر الأقوات والأرزاق لعباده في هذه الأرض، يوم خلق الأرض وقبل خلق الأحياء فيها بآلاف الملايين من السنين .

إن الله - تعالى - لم يقصر في حق عباده، ولم يخل عليهم بنعمة أو برزق، بل يداه مبسوطتان ينفق كيف يشاء، فإذا اشتكى مجتمع ما من نقص في المال أو الغذاء، فإنما يكون ذلك بسبب جهل الإنسان وسوء تصرفه وظلمه لنفسه أو لغيره، وبعده عن منهج الله تعالى الذي استخلفه في الأرض وفي المال والرزق والغذاء . في سورة إبراهيم يقول الله - عز وجل:

﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَكُمْ وَسَخَّرَ لَكُمُ الْفُلْكَ لِتَجْرِيَ فِي الْبَحْرِ بِأَمْرِهِ وَسَخَّرَ لَكُمُ الْأَنْهَارَ ۝٣٢ وَسَخَّرَ لَكُمُ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ دَائِبَيْنِ وَسَخَّرَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ ۝٣٣ وَأَتَاكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ

تَعْدُوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ ﴿٣٤﴾ [إبراهيم].

الله الذى خلق السموات والأرض:

إنها الحقيقة الكبرى التى جاءت فى صدر الآية الكريمة، فالله - تبارك وتعالى - خلق السموات والأرض، وقدر فى الأرض أقواتها فى بدء خلقها لكل من سيعيش عليها من أحياء وإلى أن تنتهى الأرض ومن عليها، وقرر الله - تعالى - هذه الحقيقة إذ قال: ﴿وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا...﴾ ﴿٦﴾ [هود]، ثم يقول الله تعالى: ﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَكُمْ...﴾ ﴿٣٢﴾ [إبراهيم] إنها إشارة إلى كل النباتات والأشجار التى تحمل الأوراق والحبوب والثمار والغذاء للإنسان .

ويقول الله تعالى: ﴿...وَسَخَّرَ لَكُمْ الْفُلْكَ لِتَجْرِيَ فِي الْبَحْرِ بِأَمْرِهِ وَسَخَّرَ لَكُمْ الْأَنْهَارَ﴾ ﴿٣٢﴾ [إبراهيم].

إنها إشارة إلى التجارة والمواصلات مما ينمى الثروات ويزيد من الإنتاج، ويوفر الأوراق، وينشط من تبادل المنافع بين الناس وسخر الأنهار للمواصلات والتجارة والرى والزراعة والشرب أيضًا. وماء المطر ينشأ من ماء البحار، التى يتبخر بمثل حرارة الشمس ويصعد بخار الماء إلى السماء سحبًا، ثم ينزل مطرًا، ثم يجرى فى الأنهار، كما قال تعالى فى سورة الفرقان:

﴿... وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً طَهُورًا﴾ ﴿٤٨﴾ لنحيي به بلدة ميتًا ونسقيه مما خلقنا أنعامًا وأناسي كثيرًا ﴿٤٩﴾ [الفرقان].

ثم يقول الله تعالى فى سورة إبراهيم: ﴿وَأَتَاكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعْدُوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا...﴾ ﴿٣٤﴾ [إبراهيم].

فأى نعمة لم يمنحها الله - تعالى - لعباده وأى شيء لم يسخر لهم فى هذا الوجود، وأى أسباب للرزق والغذاء لم يقدرها للناس فى هذه الأرض.

لقد أعطاكم كل شيء، ووفر لكم كل نعمة: ﴿وَأَتَاكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعْدُوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا...﴾ ﴿٣٤﴾ [إبراهيم].

ومع ذلك يعرض كثير من الناس عن منهج المنعم، ولا يتبعون دين الله وشريعته، تلك الشريعة التى شرعها لخير عباده فى الدنيا والآخرة، وبذلك أساء كثير من الناس وظلموا أنفسهم، فالإنسان غير المؤمن ظلوم كفار، ومن هنا فليس بعجيب أن يشكو أكثر من ثلث سكان الأرض من الجوع، ويشكو ثلث آخر من التخمة، ويعيش الثلث عيشة الكفاف.

إن البلاد الإسلامية التى تسير على منهج الله - عز وجل - لم تحدث بها مجاعة قط، ويأتيها رزقها رغدًا من كل مكان، مع أن معظم أرضها صحراء قاحلة، وصدق الله

تعالى إذ قال فى سورة الطلاق: ﴿... وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۖ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ...﴾ [الطلاق].
 أى: ومن يقف عند حدود الله، ويتجنب معاصيه، يخرج له من الضيق إلى السعة، ويرزقه من حيث لا يحتسب، ويبارك له فيما أعطى.

وقال رسول الله ﷺ: «من انقطع إلى الله، كفاه الله كل مؤنة، ورزقه من حيث لا يحتسب، ومن انقطع إلى الدنيا، وكله الله إليها».

ولقد جعل الله - تبارك وتعالى - الأرض خصبة، ووفر الماء العذب فيها يجرى فى الأرض أنهاراً، أو يخرج من باطنها آباراً وعيوناً، وتخرج الأرض بإذن ربها أزواجاً من نبات شتى.

ونذكر هنا قول الله تعالى فى سورة يس الآية: ﴿وَأَيَّةٌ لَهُمُ الْأَرْضُ الْمَيْتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ﴾ [يس] نلاحظ تقديم كلمة «منه» على كلمة «يأكلون»، فلم يقل: وأخرجنا منها حباً يأكلون منه، وإنما قال - عز وجل: ﴿... وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ﴾ [يس].

دلالة على أهمية الحب فى طعام الإنسان، وإنه الطعام الذى يتعلق به معظم العيش، وإذا قلَّ حلَّ القحط ووقع الضرُّ

ونزل الهلاك والبلاء، ويقول الله تعالى فى سورة يس:

﴿وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ وَفَجْرْنَا فِيهَا مِنَ الْعُيُونِ ۖ لِيَأْكُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ وَمَا عَمِلَتْهُ أَيْدِيهِمْ أَفَلَا يَشْكُرُونَ﴾ [يس] سُبْحَانَ الَّذِي خَلَقَ الْأَزْوَاجَ كُلَّهَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ وَمِنْ أَنْفُسِهِمْ وَمِمَّا لَا يَعْلَمُونَ﴾ [يس].

فالغذاء والثمار من خلق الله تعالى، وفى ظهورها ونضجها آثار من كد الإنسان. وقد تكون «ما» نافية: ﴿وَمَا عَمِلَتْهُ أَيْدِيهِمْ﴾ فيكون المعنى أن الثمر خلق الله ولم عمله أيدي الناس ولا يقدر على.

وفى سورة الرعد يقول الله - تعالى: ﴿وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُّتَجَاوِرَاتٌ وَجَنَّاتٌ مِّنْ أَعْنَابٍ وَزَرْعٌ وَنَخِيلٌ صِنَوَانٌ وَغَيْرُ صِنَوَانٍ يُسْقَى بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُفْضِلُ بَعْضَهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الْأُكْلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾ [الرعد].

تحدث الآية الكريمة - فيما تحدث من حق - عن توافر الغذاء للعباد فى الأرض، فإذا كان فى الزراعة مثلاً قصور وإهمال، فهو من عمل الإنسان وتقصيره، فالله - تعالى - جعل فى فطرة خلق الأرض الاستجابة لجهد الإنسان وعمله إذا قام بالجهد، وإذا أحسن العمل.

ونذكر قول الله - تعالى - فى سورة
يونس الآية: ٤٤: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ النَّاسَ
شَيْئًا وَلَكِنَّ النَّاسَ أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ﴾ [٤٤]
[يونس].

وقد يتساءل إنسان ويقول: هناك من
الناس من يقوم بكل الجهد ويحسن العمل
ولكنه يشكو الفقر، ونقول: إننا نتحدث عن
توافر الأرزاق والغذاء على مستوى الجماعة،
أما على مستوى الفرد فالأمر مختلف، فالله
- تبارك وتعالى - يسط الرزق لمن يشاء ويقلله
عمن يشاء.

كما قال الله - تعالى - فى سورة
الرعد: ﴿اللَّهُ يَسْطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ
وَفَرَحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي
الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ﴾ [٢٦] [الرعد] «يقدر»
أى: يضيق الرزق، فالدنيا دار ابتلاء واختبار
للإنسان.

وقال الإمام ابن كثير: بسط الرزق على
إنسان غير مؤمن لا يدل على كرامته، وتقليل
الرزق على إنسان مجتهد ومؤمن لا يدل على
قلة شأنه، والله - تعالى - يوزع الأرزاق
بالقدر الذى يريده لمن يشاء، وله فى ذلك
حكمة وعدل. وفرح غير المؤمنين بما اوتوا فى
الحياة الدنيا استدراج لهم وإمهال. ثم حقر
الحياة الدنيا بالنسبة إلى ما ادخره - تعالى -

لعباده المؤمنين فى الآخرة، فقال: ﴿... وَمَا
الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ﴾ [٢٦]
[الرعد]، وروى الإمام أحمد أن رسول الله
ﷺ قال: «ما الدنيا فى الآخرة إلا كما يجعل
أحدكم إصبعه فى البحر فلينظر به يرجع».

وفى سورة الروم يذكر الله تعالى نفس
الحقيقة فيقول: ﴿...اللَّهُ يَسْطُ الرِّزْقَ لِمَنْ
يَشَاءُ وَيَقْدِرُ...﴾ [٢٧] [الروم]. وفى
سورة الزمر، يقول عز وجل: ﴿أَوَلَمْ يَعْلَمُوا
أَنَّ اللَّهَ يَسْطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ إِنَّ فِي
ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾ [٥٢] [الزمر].

خص المؤمنين بالذكر لأنهم هم الذين
يتدبرون آيات الله فى خلقه، ويعلمون من
الله ما لا يعلم غير المؤمنين، ويدركون أن
سعة الرزق لإنسان قد تكون له استدراجاً،
وتقليله لإنسان قد تكون له رفعة وإعظاماً.

إذن فتوفير الأرزاق للناس فى هذه
الأرض على مستوى الجماعة لا يكون فقراً أو
مجاعة، إلا بظلم من هذه الجماعة وجهل
وسوء تصرف، أما على مستوى الفرد فالأمر
مختلف تماماً، فالله يسط الرزق لمن يشاء
ويقدر له، وله فى ذلك علم وحكمة.
وليست سعة الرزق لإنسان مقياساً لكرامته
عند ربه، وإنما الدنيا دار ابتلاء للعباد.

١ - لتأكلوا منه لحما طريا:

في سورة لقمان آية: ٢٠ يقول الله عز وجل: ﴿أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعَمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً...﴾ (٢٠) [لقمان]، وفي سورة إبراهيم آية: ٣٢، ٣٤ يقول عز وجل: ﴿... وَسَخَّرَ لَكُمْ الْفُلْكَ لِتَجْرِيَ فِي الْبَحْرِ بِأَمْرِهِ وَسَخَّرَ لَكُمْ الْأَنْهَارَ﴾ (٣٢) وَسَخَّرَ لَكُمْ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ دَائِبَيْنِ وَسَخَّرَ لَكُمْ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ﴾ (٣٣) وَأَتَاكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ﴾ (٣٤) [إبراهيم].

﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ﴾: أى ظلوم بإغفال شكر المنعم على نعمه، كفار: أى شديد الكفران لها، فالإنسان فى النعمة يجمع ويمنع، وفى الشدة يشكو ويجزع، والإنسان اسم جنس والمراد الخصوص، وهو الإنسان الذى يكفر بنعمة ربه ولا يشكره عليها، أما الإنسان المؤمن الذى يشكر نعمة الله عليه، فليس ظلوماً وليس كفاراً.

وفى الآية الكريمة جاء ذكر البحر والأنهار فى سياق الحديث عن نعم الله على عباده كما جاء ذكر البحر فى القرآن الكريم

فى سبع وثلاثين آية، دلالة على أهميته للإنسان، كما قال تعالى فى سورة الجاثية: ﴿اللَّهُ الَّذِي سَخَّرَ لَكُمْ الْبَحْرَ لِتَجْرِيَ الْفُلُكُ فِيهِ بِأَمْرِهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ (١٢) [الجاثية].

عقبت الآية الكريمة بوجوب الشكر لله - تعالى - على نعمه بالقول: ﴿... وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ (١٢) [الجاثية]. وفى سورة النحل يقول الله - تبارك وتعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَازٍ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ (١٤) [النحل].

فبعد ذكر نعم الله على عباده فى البحر من غذاء وتجارة ومال، جاء نفس التعقيب فى قول الله - تعالى: ﴿... وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ (١٤) [النحل]، وفى سورة فاطر الآية: ١٢ يقول الله جل جلاله: ﴿وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ شَرَابُهُ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَمَنْ كُلَّ تَاكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُونَ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ فِيهِ مَوَازٍ لِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ (١٢) [فاطر].



جاء نفس التعقيب على نعم
الله - تعالى - على عباده في البحار،
يقول الله عز وجل: ﴿... لَتَبْتَغُوا مِنْ
فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ۝١٢﴾
[فاطر] ونلاحظ أن أسماك البحار
والأنهار تجتمع في صفة واحدة وهي أن
لحمها قصير الألياف جداً، مما يجعله
لحماً طرياً، كما قال الله - تعالى: ﴿وَمَا
يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ
شْرَابُهُ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَمِنْ كُلٍّ تَأْكُلُونَ لَحْماً
طَرِيّاً... ۝١٢﴾ [فاطر] فمع اختلاف ماء
البحار والأنهار، ماء البحار ملح أجاج وماء
الأنهار عذب فرات، فإن لحم السمك في كل
منهما له نفس الصفات، فهو لحم طري، وله
نفس القيمة الغذائية.

ومائة جرام من البيض يحتوى على ثلاثة
عشر جراماً من البروتين، ومائة جرام من
اللبن يحتوى على أربعة جرامات من
البروتين.

فالسماك يحتوى على مقادير كبيرة من
البروتينات فهو غذاء بروتينى جيد، ويحتوى
كذلك على كميات من الدهون تختلف
باختلاف نوع السمك ولحم السمك الطرى
مصدر هام للأملاح المعدنية وخاصة
الكالسيوم والفوسفور مما يفيد العظام
والأسنان والجهاز العصبى.

وفى لحم السمك فوائد غذائية كثيرة
فضلاً عن أنه سهل الهضم، وفى عصرنا
الحاضر يحصل الإنسان على ربع ما يحتاجه
من البروتين الحيوانى فى طعامه من
الأسماك، وترتفع هذه النسبة إلى ست
وثلاثين بالمائة فى بلاد الشرق الأقصى،
ونسبة البروتين فى الأسماك أعلى من نسبته
فى اللحوم الأخرى وزناً ووزن .

وقد وجد أن مائة جرام من لحم
السمك يحتوى على ثمانية عشر جراماً من
البروتين، بينما مائة جرام من لحم البقر
يحتوى على ستة عشر جراماً من البروتين،



السمك مصدر هام للبروتين الحيوانى للإنسان

كما يحتوى لحم السمك على كميات كبيرة من فيتامينات أ ، د . ومن المعروف أن كبد الأسماك أغنى المصادر في تلك الفيتامينات، ولا يحتوى لحم السمك على فيتامين ج، لذلك كان البحارة قديماً الذين يعتمدون على أكل السمك فقط في رحلاتهم البحرية الطويلة يصابون بمرض الإسقربوط بسبب نقص فيتامين ج في أجسامهم، فكانت اللثة تنزف وكانت الأسنان تسقط .

إذن فلحم السمك مصدر هام من مصادر البروتين الحيوانى فى غذاء الإنسان وفيه الخصائص الآتية : كما تقول كتب علم الأغذية :

يحتوى لحم السمك على البروتين الحيوانى بنسبة عالية، كما يحتوى على قدر من الدهون يختلف باختلاف نوع السمك، ويتميز دهن السمك عن دهن البقر أو الماشية، بأنه أسهل هضمًا، كما أن الزيود الموجود فى لحم السمك يسهل على العصارة فى الأمعاء عملية امتصاصه .

ولا يسبب أكل الدهون فى لحم السمك ارتفاعاً فى نسبة الكوليسترول بدم الإنسان الذى يأكله، لذلك فلحم الأسماك مفيد لمرضى القلب والشرابين .

ويعتبر لحم السمك مصدراً هاماً للبروتين الحيوانى للإنسان الذى يتناوله طعاماً

ومصدراً هاماً للدهون غير المضرة بصحة الإنسان .

والفوسفور يوجد فى لحم الأسماك بكميات كبيرة، والفوسفور له دور هام فى حياة الأنسجة فى جسم الإنسان، وخاصة الجهاز العظمى والأسنان، وهام جداً لنشاط الجهاز العصبى المركزى، ومائة جرام من لحم السمك تحتوى على ٢٢٠ مللى جرام من الفوسفور، وترتفع هذه الكمية من الفوسفور إلى ثلاثة أضعاف فى سمك التونة، وأسماك أخرى .

ويحتوى لحم السمك على العديد من الفيتامينات ومن أهمها فيتامين أ، وفيتامين د، والألياف العضلية فى لحم السمك قصيرة جداً ويتخللها خلايا دهنية، لذلك صار لحمًا طرياً .

والمحصول العالمى للسمك نحو خمسين مليوناً من الأطنان من السمك، وعشرين مليوناً من الأطنان من الحيوانات البحرية، ومن الممكن أن تزداد هذه الكميات من صيد البحر لو أحسن الناس التخطيط واهتموا أكثر بصناعة صيد الأسماك .

والبحر مصدر هام جداً لغذاء الإنسان، سخره الله تعالى للإنسان كما قال تعالى فى سورة النحل: ﴿ وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا ... ﴾ (١٤) [النحل] .

فيسجد الإنسان غذاءه في السماء والأرض وفي البر والبحر، ﴿... وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ﴾ (٣٤) [إبراهيم] ، وفي سورة فاطر يقول الله تعالى: ﴿وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ شَرَابُهُ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَمَنْ كُلَّ تَاكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا...﴾ (١٢) [فاطر].

هذه الآية الكريمة تذكرنا بالبحار، ولماذا جعل الله - تعالى - ماءها ملحاً أجاجاً، ونتفكر في حكمة الله في خلقه ، ولماذا لم يجعل ماء البحر عذباً فُرَاتاً مثل ماء الأنهار، وقد يُظن أنه لو جعله الله كذلك لتوفرت المياه العذبة في الأرض، ولما اشتكى الإنسان عطشاً، ولما حدث أي جفاف ولزعت الأرض جميعاً، ولاختفت الصحارى.

ولكننا علمنا بعد ذلك أن ماء البحر لو كان عذباً ما استفاد الإنسان منه شيئاً؛ لكثرة ما تموت فيه الحيوانات البحرية والأسماك، وما يتحلل فيه من الطحالب والأعشاب. ولماذا لا ينتن ماء النهر إذن؟ ؛ ذلك لأن ماء النهر يجري، وجريان الماء فيه يحفظ له نظافته ونقاؤه، أما ماء البحر فهو ماء راكد لا يتحرك إلا قليلاً، تجرى الأمواج فوق سطحه، ولكن الماء نفسه في البحار لا يتحرك، إذن فملوحة ماء البحار حفظت نقاء

الماء فيه وجعلته ماءً طهوراً، وبالتالي حفظت جو الأرض نقياً، وحفظت ماء المطر من الفساد.

ونقرأ في السنة في ذلك علماً ، فقد أخرج الإمام أحمد ما رواه أبو هريرة - رضى الله عنه - أن رسول الله ﷺ قال عن البحر: «هو الطهور ماؤه الحل ميتته» .

من هذا نفهم أن ميتة البحر تصلح طعاماً للإنسان، وهو يصطاد السمك من البحر، وما إن يخرج السمك من البحر حتى يختنق ويموت، ومع ذلك فهو غذاء صالح للإنسان من غير أن يُذكى فقد جاء في الأثر: كل ما في البحر مذبوح.

ولكن ماذا لو مات السمك في عرض البحر من حادثٍ له أو مرض، وتحلل جسده وانتفخ وطفأ فوق سطح الماء، أيصلح طعاماً للإنسان؟ لا يصلح طعاماً للإنسان؛ فإن لحم السمك إذا تحلل وتعفن يصير كالميتة سواء بسواء، ويضر كل من يأكله.

ونجد هذه الحقيقة مذكورة في الحديث النبوي الشريف فيما أخرجه الإمام أبو داود عن جابر - رضى الله عنه - أن رسول الله ﷺ قال: «ما ألقى البحر أو جزر عنه فكلوه، وما مات فيه وطفأ فلا تأكلوه» .

٣ - صيد البحر وطعامه:

يقول الله تعالى في سورة فاطر: ﴿وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ شَرَابُهُ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَمَنْ كُلَّ تَاكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُونَ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا...﴾ (١٢) [فاطر].

ولاشك أن البحار مصدر هام لغذاء الإنسان، عرفه الإنسان من قديم ووجد فيها له خيراً عميماً، ورقاً وفيراً، ولو أحسن استغلال البحار لكانت مورداً لا ينتهى من الغذاء والطعام للإنسان في هذه الأرض.

وقال جيفورد بتشوب أستاذ الأسماك والحيوانات البحرية بجامعة هوبكنز بأمريكا: إن كميات البروتين الحيوانى التى يمكن الحصول عليها من البحار والمزارع السمكية تعادل أضعاف إنتاج الأغذية البروتينية الناتجة من حظائر تربية الحيوانات على اختلاف أنواعها.

وتنشأ المزارع السمكية لا لتربية الأسماك فحسب، ولكن لزراعة المحار والقشريات أيضاً، فالمحار أكثر الكائنات البحرية صلاحية للزراعة، ويمكن عمل مشاتل ومزارع خاصة بها على طول الشواطئ، تعطى إنتاجاً عالياً من البروتين والدهون والأملاح، واليابان أكثر بلاد العالم زراعة للمحار، وأكثر بلدان العالم زراعة للقشريات البحرية.

وإذا أخرج السمك من البحر حياً فإنه سرعان ما يختنق ويموت، إلا أن لحمه لا يفسد بموته، إذا أحسن حفظه، وكان المسلمون فى أول الأمر لا يأكلون ميتة البحر، بناء على عموم تحريم أكل الميتة، إلا أنه جاء فى الأثر ما يدل على عكس ذلك، فلقد قال جابر - رضى الله عنه:

«ألقى البحر حوتاً ومات، لم نر مثله، يقال له العنبر، فأكلنا نصف شهر منه» وكانوا فى بعثة للجهاد فى سبيل الله.

وجاء فى السنة النبوية المشرفة أن رسول الله ﷺ وافقهم على ذلك، وبهذا تتم الدلالة على حله، وإلا فمجرد أكل الصحابة منه لا يقوم تشريعاً، فقد يكون قد أكلوه اضطراراً، ولما أخبروا الرسول ﷺ عن ذلك قال: «كلوه رزقاً لكم، أخرج الله لكم، أطعمونا إن كان معكم» فأتاه بعضهم بشيء منه فأكله، فقام بذلك التشريع على أن أكل ميتة البحر حلال مطلقاً؛ لأن الرسول أكل منه، ولأنه لم يكن إلى ذلك مضطراً.

وروى الإمام أحمد عن أبى هريرة - رضى الله عنه - أن رسول الله ﷺ قال عن البحر: «هو الطهور ماؤه، الحل ميتته».

وقال أبو بكر - رضى الله عنه: إن الله ذبح لكم ما فى البحر فكلوه كله، فإنه ذكى، وجاء فى الأثر أيضاً أن شريحاً - رضى الله عنه - قال: «كلُّ شيء فى البحر مذبوح». أى إنه فى حكم المذبوح فهو حلال.

وإذا قيل: هل ميتة النهر مثل ميتة البحر حلال أكلها؟ .

فنقول: نعم، وذلك لقول الله - عز وجل - في سورة فاطر: ﴿وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ شَرَابُهُ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَمَنْ كُلَّ تَاكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا...﴾ [فاطر].

إلا أن بعض أسماك البحر وحيوانه تموت في عرض البحر وتتعفن ولا تصلح طعاماً للإنسان، والسماك في هذه الحالة ينتفخ جسمه ويطفو فوق سطح الماء، فما حكم الإسلام في ذلك؟ .

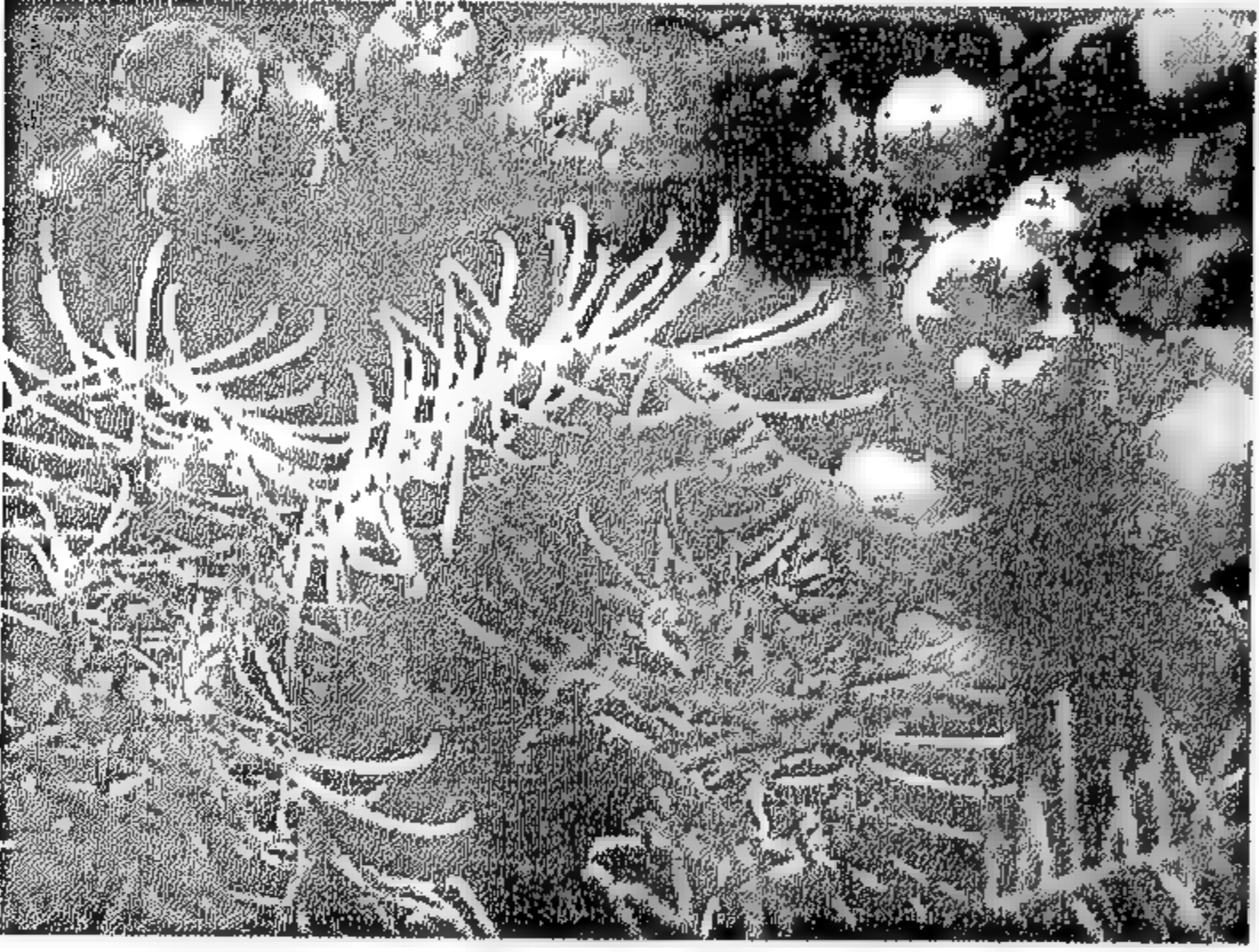
الإسلام يحرم أكل حيوان البحر إذا مات فيه، وانتفخ جسمه وطفأ، فقد أخرج أبو داود وابن ماجه عن جابر - رضي الله عنه - أن رسول الله ﷺ قال: «ما ألقى البحر أو جزر عنه فكلوه، وما مات فيه وطفأ فلا تأكلوه» .

وكان الاعتقاد حتى إلى عهد قريب أن طعام الإنسان من البحر هو ما يحصل عليه الإنسان صيداً من الأسماك وحيوان البحر.

ولكن تبين لنا في عصرنا الحالي أن صيد البحر شيء وطعام البحر شيء آخر فطعام البحر للناس وللأسماك أيضاً في البحار هو طحالب البحار، والعوالق البحرية بكافة أنواعها، وفي الآية الكريمة من سورة

المائدة: ﴿أُحِلَّ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ...﴾ [المائدة] طعامه معطوف على صيد البحر، والعطف يقتضى المغايرة، فدل ذلك على أن صيد البحر شيء، وطعام البحر شيء آخر.

والطحالب البحرية هي تلك الأعشاب البحرية التي تنمو في قاع البحار قرب الشواطئ وأغلبها خضراء اللون، ولكن منها ما هو بني أو أحمر، وليس لأعشاب البحر جذور عميقة، فهي لا تحصل على غذائها في تربة قاع البحر، ولكنها تحصل على غذائها



الطحالب البحرية تصلح طعاماً للإنسان

من ماء البحر، ومن خلال التمثيل الضوئي الكلوروفيل والطحالب البحرية هي طعام البحر للأسماك، وتصلح طعاماً للإنسان أيضاً، ويتناولها الإنسان مباشرة فيأكلها الإسكيمو، ويأكلها اليابانيون أيضاً، ويصنع من طحالب البحر مواد أخرى، كالجيلي

الذى يُستخدم فى صناعة الحلوى، ومواد أخرى مثل الأجار أجار Agar agar الذى يُستخدم فى المعامل وبعض أنواع الدواء، ومن الطحالب تُصنع أدوية أخرى، وتُستخرج المعادن والأملاح المعدنية، ومنها أيضاً تُصنع الأسمدة الزراعية، وغير ذلك من الفوائد، ولو زُرعت مزرعة مائية مساحتها فدان واحد بالطحالب البحرية لانتجت خمسين طناً من الوزن الجاف ٥٠٪ منها بروتين، ١٠٪ منها دهون، ٣٠٪ منها سليولوز، وأملاح معدنية وفيتامينات.

وهناك مصانع كثيرة فى البلاد الغربية تُخرج الطحالب من البحار ومن مزارع الطحالب، وتجففها، وتصنع منها أنواعاً من الطعام، غني بالبروتين، ويمكن صناعة أغذية غنية بالبروتين من العوالق البحرية أيضاً.

نفهم من كل ذلك أن صيد البحر هو الأسماك والحيوانات البحرية وأن طعام البحر هو البلانكتون والعوالق والطحالب البحرية،

ولم يكن الناس على علم بذلك قبل القرن الحالى.

إلا أننا نجد ذلك فى سورة المائدة فى قول الله - عز وجل: ﴿أَحِلُّ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَاعاً لَكُمْ وَلِلْيَاثَةِ وَحُرِّمَ عَلَيْكُمْ صَيْدُ الْبَرِّ مَا دُمْتُمْ حُرماً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ ﴿٩٦﴾﴾ [المائدة].

﴿أَحِلُّ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ﴾ من قبل، إلا أن التقدم العلمى فى علوم الأغذية والبحار أعاننا على تفهم وجه من وجوه العلم فى الآية، لم يكن معروفاً من قبل، ولو لم تنص الآية الكريمة على حل أكل طعام البحر ما كان أكله حلالاً.

إن التقدم العلمى دائماً فى خدمة القرآن العظيم وخدمة تفسير آياته وبيان معانيه، وما يكتشف العلماء حقيقة من حقائق العلم فى أى زمان ومكان إلا ووجدوا لها فى القرآن والسنة حكماً وبياناً.



١ - طعام الأصحاء وطعام المرضى؛

مواد غذائية تتقبلها خلايا الجسم وتتغذى عليها.

ومن الكبد يعود الدم محملاً بتلك المواد الغذائية إلى القلب، والقلب يوزعها على أعضاء الجسم جميعاً. ولا شك أن أجهزة الجسم كالجهاز الهضمي، والدوري، والتنفسي، والعصبي، والغدد الصماء، والجهاز الحركي، وغيرها وغيرها. الكل يعمل في تعاون كامل، وفي منتهى الدقة والاتزان كل جهاز من أجهزة الجسم يعمل مع الأجهزة الأخرى في تناسق وتعاطف وتعاون، وإذا مرض عضو منها كالقلب أو الرئتين أو الكبد مثلاً، تأثرت الأعضاء الأخرى جميعاً، وتكيف نظام عملها بحيث يتناسب مع كفاءة العضو المريض مما يساعده على الشفاء، ونقرأ في السنة النبوية عن هذه الحقيقة العلمية.

فقد أخرج الإمام مسلم في صحيحه عن النعمان بن بشير - رضى الله عنه - أن رسول الله ﷺ قال: «مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى».

الحديث النبوي الشريف يبين تعاون أعضاء الجسم جميعاً مع بعضها البعض.

كل كائن حي يحتاج إلى الغذاء؛ النبات يحتاج إلى غذاء، وكذلك سائر الدواب والطيور والحشرات، والإنسان أيضاً يحتاج جسمه إلى غذاء ليعيش، فالغذاء ضروري لحياة الإنسان، إلا أنه من الواجب على الإنسان أن يتناول من الطعام القدر الذي يكفي لا يزيد عنه؛ لأن ما يزيد من الطعام عن حاجة الجسم ومتطلباته الحيوية يضر الجسم، وقد يسبب له الكثير من المتاعب على المدى القريب، وكثيراً من الأمراض على المدى البعيد أيضاً.

والجهاز الهضمي هو الذي يهضم الطعام الذي يتناوله الإنسان، وتنتهي عمليات الهضم في الأمعاء الدقيقة باستخلاص العناصر الغذائية الأولية من الطعام وهي ستة:

الجلوكوز، والدهنيات، والبروتينات، والفيتامينات، والأملاح المعدنية، والماء. وتمتص هذه العناصر الغذائية من خلال جدار الأمعاء، وتصل إلى الكبد وهو المطبخ المركزي العام في جسم الإنسان، وفيه تتحول المواد الغذائية الواصلة من الجهاز الهضمي إلى

فلا يستقل عضو بعمله بعيداً عن الأعضاء الأخرى، بل الكل فى عمل مشترك، يهدف إلى كمال صحة الجسم واستمرارها. وإذا مرض عضو من أعضاء الجسم تأثرت كل أعضاء الجسم الأخرى، ولقد ضرب رسول الله ﷺ بتعاطف أعضاء الجسم، وتعاونها مع بعضها البعض مثلاً لمجتمع المؤمنين فى توادهم وتراحيمهم وتعاطفهم.

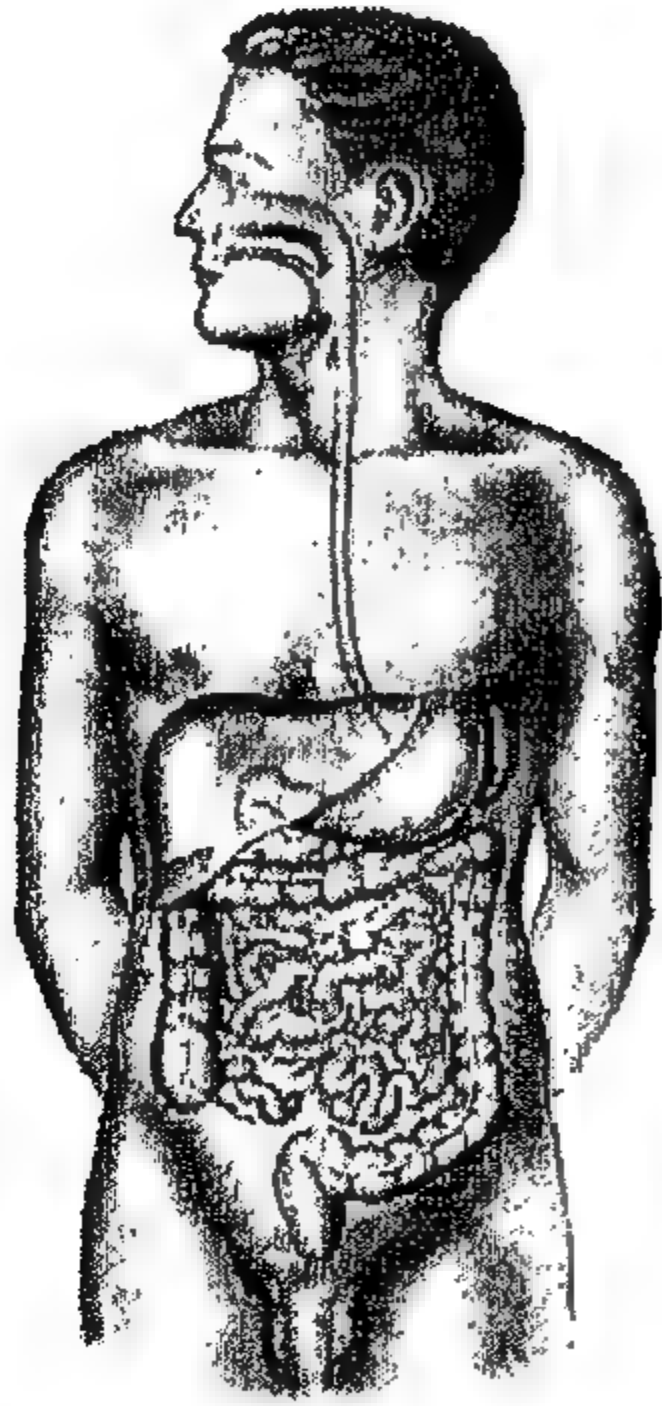
وبذلك ربط الحديث النبوى الحقيقة العلمية بالهداية الخلقية، والهداية الاجتماعية، والهداية الدينية الجامعة.

ونلاحظ أن الحديث النبوى ذكر الجسد، ولم يقل «مثل الإنسان إذا اشتكى منه عضو» لأن الإنسان ليس جسداً فحسب، بل هو جسد ونفس وروح، ولكل منها مجالات صحية، والنفس والروح لا تتكون من أعضاء كالجسم، فالجسم وحده هو الذى يتكون من أعضاء، لذلك قال رسول الله ﷺ: «مثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى».

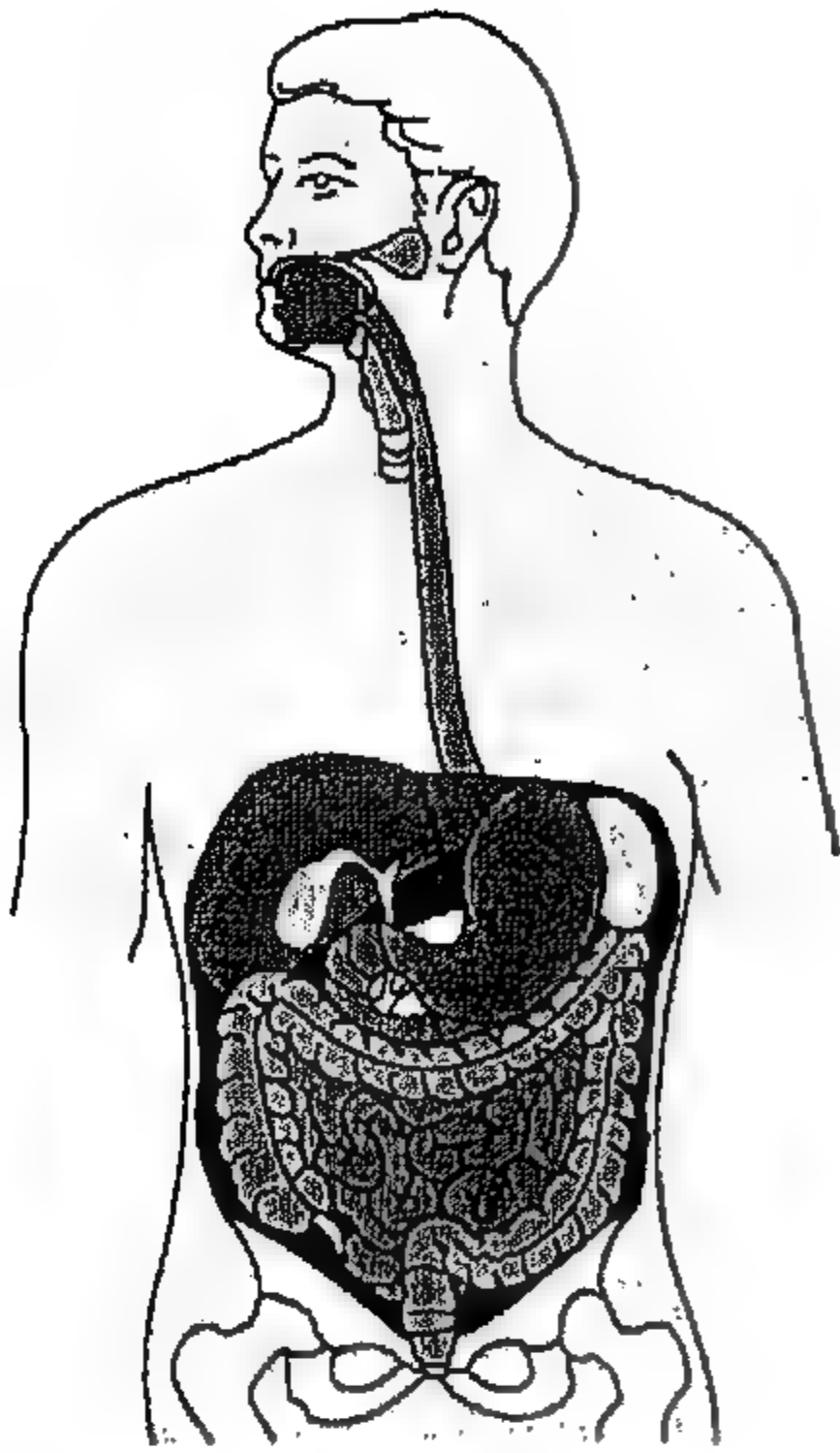
والجهاز الهضمى الرئيسى يوجد فى البطن، وجدار البطن الأمامى لين قابل للاتساع، فهو غير محاط بجدار صلب كالضلوع التى تحيط بالصدر، ولو حدث هذا للبطن، ما أعطى مجالاً لاتساع التجويف

البطنى فى حالة امتلاء البطن بعد تناول الطعام، أو انتفاخها بالغازات فى حالات عسر الهضم، ولأصيب الإنسان بالاختناق بعد تناول كل طعام.

فالجدار الأمامى للبطن يندفع إلى الأمام بعد تناول الطعام والشراب، وذلك يعطى حيزاً كافياً للطعام والشراب فى المعدة والأمعاء، لذلك كان من الخطأ أن ينام الإنسان على بطنه وخاصة بعد تناول الطعام؛ لأن النوم على البطن يحُدُّ من اتساع التجويف الصدرى، وبالتالي يقيد حركة التنفس، بل ويحدُّ من اتساع التجويف البطنى، فيحدث ضيقاً إضافياً لحركة التنفس، مما يجعل التنفس سطحيّاً، وذلك يؤدى إلى قلة الأكسجين بالدم، وارتفاع مستوى ثانى أكسيد الكربون فيه.



الجهاز الهضمى فى الإنسان



يفصل التجويف الصدرى عن البطن عضلة الحجاب الحاجز

وكيف يطعم الله تعالى الإنسان المريض
دون أن يأكل ، ويسقيه دون أن يشرب؟ .

لم نفهم نحن ذلك إلا حديثاً أيضاً من
خلال تقدم العلوم الطبية، ففي حالة امتناع
الإنسان عن الطعام، فإن الجسم يستمد الطاقة
من الجليكوجين والبروتين والدهون المخزنة
بالجسم، لذلك نجد المريض الذى يمتنع عن
الأكل، يقل فى الوزن؛ لأن كثيراً من مواد
جسمه تستنفد فى عمليات الاحتراق بالجسم،
إلى ثلاثة أشياء :

١ - الطاقة الحرارية (مثل الطاقة الناتجة

من تناول الطعام).

٢ - الماء (مثل الماء الذى يشربه).

٣ - غاز ثانى أكسيد الكربون .

وكل ذلك يؤدى إلى الشعور بالضعف
العام والصداع، وهذا يحدث غالباً لأولئك
الناس الذين ينامون على بطونهم، وخاصة
بعد تناول الطعام، فيقومون من نومهم
مرهقين متعبين ومُصَدَّعين.

ولقد علمنا التفسير العلمى كل ذلك مما
لم يكن معروفاً من قبل، ولكن الذى يقرأ فى
السنة النبوية المشرفة يجد فى ذلك علماً.

فقد روى الإمام ابن ماجه، عن عاصم
ابن محمد بن زيد بن عبد الله بن عمر
- رضى الله عنهما - قال: «نهانا رسول الله
ﷺ أن ننام على بطوننا» .

وروى الإمام الترمذى فى سننه عن أبى
سلمة عن أبى هريرة رضى الله عنه قال: رأى
رسول الله ﷺ رجلاً مضطجعا على بطنه
فقال: «إن هذه ضبعة لا يحبها الله» .

وفى أثناء المرض تقل كفاءة الجهاز
الهضمى، فيجب أن يتناول الإنسان المريض
طعاماً خفيفاً سهل الهضم وبقدر قليل، ولا
نكره المريض على الطعام والشراب أكثر مما
يشتهى .

فقد أخرج الإمام الترمذى عن عقبة بن
عامر الجهنى أن النبى ﷺ قال: «لا تكرهوا
مرضاكم على الطعام والشراب فإن الله يطعمهم
ويسقيهم» .

ففى حالة امتناع الإنسان عن الطعام،
تجد خلايا جسمه الطاقة لها من مواد مختزنة
فى جسده مما يغذيه، وتحدث فيه عمليات
احتراق تنتج ماءً يسقيه، من هنا نفهم بعض
المعانى فى حديث رسول الله ﷺ قال: «لا
تكرهوا مرضاكم على الطعام والشراب فإن الله
يطعمهم ويسقيهم» .

٢ - طعام الإنسان في فترة النقاهة من المرض؛

فى هذه الفترة ينبغي أن يكون الطعام
خفيفاً وسهل الهضم؛ لأن الجهاز الهضمى لا
يكون قادراً على هضم وجبات كبيرة من

الطعام، ونقرأ فى السنة النبوية فى ذلك
علماء، فقد أخرج الإمامان الترمذى،
وأبو داود عن أم قيس الأنصارية قالت:

دخل على رسول الله ﷺ ومعه على
ابن أبى طالب، وعلى ناقه (أى فى دور
النقاهة من مرضه)، ولنا دوالى معلقة (أى
شماريخ من التمر) وقام ليأكل، فقال رسول
الله ﷺ: «مه مه يا على، فإنك ناقه» أى كف
عن ذلك الطعام فإنك فى دور النقاهة، فكف
على - رضى الله عنه -، وقالت: وصنعت
شعيراً وسلقاً فجئت به (يعنى حساء). فقال
رسول الله ﷺ: «يا على، أصب من هذا فهو أنفع
لك».

التين والزيتون

ذكر التين والزيتون في القرآن الكريم:

ذكر التين في آية واحدة في سورة التين، وذكر الزيتون في ست آيات في سورة الأنعام ٩٩، الأنعام ١٤١، النحل ١١، والتين ١، وعبس ٢٩، والنور ٣٥، كما جاء ذكر التين والزيتون في أحاديث نبوية كثيرة .

في سورة التين قال الله عز وجل:
﴿وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونِ ۝١ وَطُورِ سِينِينَ ۝٢ وَهَٰذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ ۝٣ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ۝٤﴾ [التين].

أقسم الله تعالى بأربعة أشياء: التين، والزيتون، وطور سينين، وهذا البلد الأمين فهما فاكهتان ومكانان، فماذا عن التين كفاكهة؟:

إنه فاكهة سهلة الهضم، كثيرة الفائدة للإنسان، وهو غني بالسكريات والفيتامينات والأملاح، ومواد كيميائية عضوية أخرى مفيدة لجسم الإنسان في الصحة والمرض، وهو يحتوى على ٢٠٪ من وزنه سكريات، وهى سكريات أحادية سهلة الهضم، سريعة الامتصاص وتعطى طاقة حرارية للجسم وغذاء للخلايا، والتين علاج مفيد لفقر الدم، وحموضة الدم بسبب ما يحتوى التين

عليه من مواد قلوية، وعلاج مفيد أيضاً في حالات سوء التغذية، والنقاهة من الأمراض، وهو من أفضل الفاكهة فائدة في علاج حالات الإمساك المزمن، وحالات مرضية أخرى.

والتين من أشجار الجنة، ولقد تغنى به كثير من الشعراء، قال أحد الشعراء قديماً:

التين يعدل عندي كل فاكهة
إذ انشئ مائلاً في غصنه الزاهي
مخمش الوجه قد سالت حلاوته
كأنه راعع من خشية الله



التين من أفضل أنواع الفاكهة في غذاء الإنسان

أما الزيتون: فهو شجر قديم ووصفه القرآن بالشجرة المباركة ، والزيتون مادة غذائية فاتحة للشهية بسبب احتوائها على مواد عطرية، وزيت الزيتون مفيد لصحة الجسم لاحتوائه على قدر كبير من فيتامين د، المفيد لنمو العظام والأسنان؛ لأن شجرة الزيتون لا تثمر إلا بعد أن تبلغ أشدها في النمو، ويتم ذلك خلال سنوات عديدة، ثم تقضى سنتين كاملتين تمتص أشعة الشمس لتكوين ثمارها، والأشعة فوق البنفسجية في أشعة الشمس تحول الزيت إلى فيتامين د، لذلك يحتوى الزيتون على قدر كبير من فيتامين د.

ويقترّب التركيب الكيميائي لزيت الزيتون من الدهون الموجودة في لبن الأم، لذلك فزيت الزيتون أسهل وأسرع الزيوت هضمًا، إذ يتم هضمه وامتصاصه بعد أربع ساعات، بينما تهضم الدهون، والزيوت الأخرى بعد ثماني ساعات.

ويحتوى زيت الزيتون على فيتامين هـ، اللازم لتمام صحة الغدد التناسلية، وعلى فيتامين أ اللازم لصحة الجلد والأغشية المخاطية نظيرة الجلد، ولصحة شبكية العين أيضاً، ولا يسبب زيت الزيتون ارتفاعاً في الكوليسترول بالدم، كما تفعل الدهون الحيوانية، ويفيد زيت الزيتون في زيادة نشاط خلايا الجهاز العصبى المركزى، ويزيد من قوة التركيز الدهنى، فضلاً عن أنه منشط للحويصلة المرارية، ولحركات الأمعاء.

والزيتون غذاء للإنسان، وزيته إدام

ودواء ، وقال رسول الله ﷺ : «اتّدموا بالزيت، وادهنوا به، فإنه من شجرة مباركة» .

وقد يكون ذكر التين والزيتون في سورة التين لما في الفاكهتين من فوائد كثيرة للإنسان.

وقال ابن العربى فى «أحكام القرآن» فى شرحه لهذه الآيات: التين والزيتون قد يكون المعنى على الحقيقة، وقد يكون على المجاز، ولكن لا يُعدل عن الحقيقة إلى المجاز إلا بدليل، وإنما أقسم الله تعالى بالتين والزيتون ليبين وجه المنّة العظمى فى أرزاقه للناس.

وقال القرطبى: أصح الأقوال ما قاله ابن عباس رضى الله عنهما: «هو تينكم الذى تأكلون، وزيتونكم الذى تعصرون منه الزيت»، كما قال تعالى: ﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبْغٍ لِلْأَكْلِينَ﴾ (المؤمنون)، وقال الزمخشري فى تفسيره: التين كناية عن مهجر إبراهيم ومولد عيسى ومنشأه، والطور المكان الذى نودى منه موسى، والبلد الأمين مبعث النبى محمد ﷺ.

ويمكننا أن نفهم أن الله تعالى أقسم بالتين والزيتون على الحقيقة أو المجاز أو بهما معاً:

فهما على الحقيقة: لفائدة كل منهما الصحية والغذائية، ولكون كل منها رزق حسن فى الدنيا والآخرة.

وهما على المجاز: التين يرمز لآدم - عليه السلام - لأن أوراقه كانت ستر آدم وزوجه في الجنة؛ لقوله تعالى في سورة الأعراف: ﴿... وَطَفِقَا يَخْصِفَانِ عَلَيْهِمَا مِنْ وَرَقِ الْجَنَّةِ...﴾ [٢٢] [الأعراف]، والزيتون يرمز للقدس مقام إبراهيم وعيسى - عليهما السلام - وغيرهما من الأنبياء، وطور سينين يرمز إلى موسى - عليه السلام، والبلد الأمين يرمز بها إلى سيد الأنبياء والمرسلين - عليه الصلاة والسلام.

فكان قوله تعالى: ﴿وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونِ﴾ [١] وَطُورِ سَيْنِينَ [٢] وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ [٣] [التين] قسم بالرسالات كلها، أما ما جاء في القرآن الكريم وفي الحديث النبوي الشريف عن التين والزيتون في غير سورة التين، فقد ذكرا كنعمة من نعم الله على عباده طعاماً ورزقاً ودواءً، ونعمة على عباده في الدنيا والآخرة.

ذكر الزيتون كنعمة وغذاء ورزق:

ذكر الزيتون في القرآن الكريم في ست آيات، دلالة على أهميته للإنسان طعاماً وفاكهة ورزقاً ودواءً.

جاء في سورة الأنعام الآية: ٩٩

﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا

مُتْرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴿٩٩﴾ [الأنعام].

مشتبهًا: أى يشبه بعضه بعضًا في القدر واللون والطعم. وفي لسان العرب: اشتبهها أى أشبه كل واحد منهما صاحبه

ذكر الزيتون في هذه الآية الكريمة في معرض الحديث عن من الله - تعالى - على عباده، بتوفير الأرزاق والغذاء والفاكهة وأنواع الطعام الكثيرة، وذلك حتى يلفت انتباه قارئ الآية الكريمة أو المستمع إليها، إلى حكمة الله - تعالى - في خلقه ورحمته بعباده، وأنه - تعالى - صدق وعده إذ قال: ﴿وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا...﴾ [١] [هود]. واستهلكت الآية الكريمة بالقول: ﴿وَهُوَ الَّذِي﴾ أى هو الله وليس غيره.



وفى سورة الأنعام أيضاً قال الله - عز وجل: ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكُلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿١٤١﴾﴾ [الأنعام].

ذكرت الآية الكريمة الكثير من أنواع الطعام ومنها الزيتون، واستهلت بنفس الاستهلال ﴿وهو الذى﴾ أى: هو الله وليس غيره؛ لأنه هو الرازق ولا رازق سواه. قوله، تعالى: ﴿... كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ...﴾ [الأنعام] فيه إباحة أكل الثمار ولو قبل تمام نضجها، وفى الآية أيضاً إعطاء الكفاية للناس قبل مطالبتهم بأداء ما عليهم من حق، قال تعالى: ﴿... كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ...﴾ [الأنعام].

وقال: ﴿... مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ...﴾ [الأنعام] أى يشبه بعضه بعضاً فى الجودة والحسن ويختلف فى الطعم. واختلاف الطعم على اختلاف الصورة أغرب فى الخلق وأدل على المقدرة.

وجاء ذكر الزيتون فى سورة عبس فى

معرض الحديث عن أمر الله - تعالى - للإنسان بالنظر إلى طعامه الذى رزقه الله - تعالى - إياه، قال تعالى فى سورة عبس: ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ﴿٢٤﴾ أَنَا صَبَّبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾ ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ﴿٢٦﴾ فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿٢٧﴾ وَعَيْنًا وَقَضْبًا ﴿٢٨﴾ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ﴿٢٩﴾ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ﴿٣٠﴾ وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ﴿٣١﴾ مَتَاعًا لَكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ ﴿٣٢﴾﴾ [عبس] الآية الكريمة تبين قدرة الله - تعالى - فى خلق أنواع الطعام للإنسان، كيف أنزل من السماء ماء المطر منهمراً إلى سطح الأرض، وكيف أحيا به الأرض بعد موتها، وكيف شق الأرض شقاً وأنبت فيها من كل الثمرات طعاماً للإنسان ورزقاً له من ربه تعالى.

وذكر الزيتون فى سورة النحل، قال تعالى: ﴿يُنَبِّتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿١٦١﴾﴾ [النحل] وذكر الزيتون فى سورة المؤمنون بمعنى آخر، قال تعالى: ﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِلْآكِلِينَ ﴿٢٠﴾﴾ [المؤمنون]، والشجرة شجرة الزيتون تعصر زيتاً، وتؤكل إداماً.

وفى سورة النور أشار إلى شجرة الزيتون دون ذكر اسمها ، قال الله - عز وجل : ﴿ ... يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ ... ﴾ [٣٥] [النور].

وجاء فى الأثر أن مريضاً قال لابن سيرين: رأيت فى المنام كأنه قيل لى: كُلْ بَيْنَ اللَّائِنِ تَشْفِئُ. فما تأويل ذلك . قال ابن سيرين: كل الزيتون فإنه شجرة مباركة لا شرقية ولا غربية .

وذكر العنب مع ذكر الزيتون فى آيات كثيرة: ذلك لأن العنب فاكهة وطعام وورق حسن، والعنب فاكهة قديمة جداً، ورد ذكره، وفى أساطير الأولين، وجعل له الإغريق إلهاً، وفوائد العنب الصحية لا تحصى، ويكفى أن نعلم أن العنب أغنى الفواكه على الإطلاق فائدة لصحة الجسم، فله دور هام فى بناء أنسجة الجسم ، وعلاج كثير من الأمراض، كما أنه يقى الجسم من أمراض شتى.

والعنب أغنى الفواكه بالفيتامينات وخاصة أ ، ب ، ج، وأغنى الفواكه بالأملاح المعدنية، وفيه كل العناصر الغذائية، وهو غذاء سريع الهضم جداً، وله قيمة غذائية كبيرة، وله فوائد علاجية لأمراض الجسم وخاصة أمراض الكبد، والإمساك، وحالات الشيخوخة، وفقر الدم، وأفضل غذاء فى حالة النقاها، والعنب مفيد للإنسان فى خالتي الصحة والمرض، وكل أنواع العنب تفيد، وهو مفيد من القشرة إلى البذرة، وفى القشرة مواد مفيدة للأمعاء، والعنب المجفف - الزبيب - يحتفظ بأكثر خواص العنب الطازج.

ومنذ أقدم العصور صنع الناس من العنب خموراً وبذلك أفسدوه، وجعلوا من العنب المفيد خمراً مضرًا، ونزلت أول آية فى المنهج العلاجى من الإدمان على الخمر^(١) فى سورة البقرة فى قول الله - عز وجل: ﴿ يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَّفْعِهِمَا ... ﴾ [البقرة].

(١) راجع كتاب «المحرمات فى الإسلام على ضوء العلم الحديث» للمؤلف.

النخلة من أهم الأشجار في هذه الأرض، وأكثرها بركة، وهى من أشجار الجنة أيضاً، كما قال الله عز وجل فى سورة الرحمن: ﴿فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ﴾ [الرحمن].

وثمر النخلة طيب على أى شكل من أشكاله، من رطب، وبُسْر، وبلح، وزهُو، وتمر، وهو غذاء للإنسان، وفاكهة وحلوى، ويؤكل ثمر النخلة رطباً وتَمراً وجافاً ويانعاً.

ولو حفظ جيداً لظل محتفظاً بخواصه الغذائية سنة كاملة أو يزيد، حتى يظهر المحصول الجديد، والنخلة شجرة قديمة فى هذه الأرض، أنبتها الله تعالى قبل خلق الإنسان، فما إن خلق الإنسان حتى وجد ثمار النخيل أمامه غذاء له ورزقاً.

وكانت الأمم السابقة تزرع النخل، وتعتمد على ثمره فى طعامها، وعلى سعفه فى كسائها وكثير من صناعاتها، ومن الاكتشافات الأثرية لمصر القديمة، اكتشف أن النخل قد كثرت زراعته فى العصر الفرعونى، وما من منزل كان يخلو من بساتين ينمو فيه النخل، وجاء ذكر النخل فى قصة فرعون مع السحرة عندما غضب عليهم لما أعلنوا إيمانهم

بالنبي موسى عليه السلام، وفى ذلك يقول الله عز وجل يحكى ما قال فرعون فى سورة طه الآية: ﴿قَالَ آمَنْتُمْ لَهُ قَبْلَ أَنْ آذَنَ لَكُمْ إِنَّهُ لَكَبِيرُكُمُ الَّذِي عَلَّمَكُمُ السِّحْرَ فَلَأَقْطَعَنَّ أَيْدِيَكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ مِنْ خِلَافٍ وَلَأَصْلَبَنَّكُمْ فِي جُذُوعِ النَّخْلِ...﴾ [طه].



١ - النخل من أهم الأشجار فى العالم؛

النخل من أشهر الأشجار، وينبت فى بقاع كثيرة فى العالم، والعالم العربى أكثر بقاع العالم ثراءً فى النخيل، ويصل عدد أشجار النخل فى العالم نحو مائتى مليون نخلة أكثر من نصفها فى العالم العربى، والعراق أكثر بلاد العالم نخيلاً يليه الجزيرة العربية وأبو ظبى.

ويتج العالم من التمور سنوياً نحو مليونى طن، ويوجد من التمور نحو ألفى

صنف منها في العراق وحده ستمائة صنف، وفي الجزيرة العربية أربعمائة صنف، والنخل شجر دائم الخضرة، جميل المنظر، كثير النفع، والنخل شجر قديم، وكان الناس يعتمدون عليه اعتماداً رئيسياً في غذائهم وكسائهم وملبسهم، ولا يزال النخل مصدراً معطاءً للإنسان والغذاء والكساء والمأوى، والنخل هو النبات الصحراوي الوحيد الذي يُؤتي من الثمرات الخير الكثير، كمًّا وكيفًا، ونفعًا وغذاءً.

ولو زرعت الصحروات نخلاً لصحت زراعته، ولأعطى محاصيل وفيرة وأموراً طائلة وخيراً عميماً، ولكان دعامة قوية لقيام صناعات كبرى مثل مصانع إنتاج السكر، ومصانع إنتاج الزيوت، ومصانع علف الماشية، ومصانع الورق ومصانع الأخشاب، ومصانع الأقمشة، ولقامت بجانب ذلك ثروات حيوانية ضخمة من الخيل والماشية والإبل، ولا يحتاج النخل إلى جهد كبير في زراعته.

وبذلك تتحول الصحروات الموحشة إلى جنات وبساتين، والأرض الجرداء أرضاً مخضرة، والوديان القاحلة إلى روضات من نخيل صنوان وغير صنوان، ومن طلعتها قنوان دانية بأطيب الثمرات.

وفضلاً عن ذلك، فإن زراعة الصحراء نخلاً ستغير البيئة الصحراوية فتمنع العواصف

الرملية أو تقللها، وتزيد الجو نقاء وتمنع زحف رمال الصحراء على الأراضي الزراعية.

٢ - النخلة هي الشجرة الطيبة:

فالنخلة هي الشجرة التي حنّ جذعها لرسول الله ﷺ لما فارقه شوقاً إلى قربهِ، فقد روى الإمام البخاري عن حفص بن عبيد الله عن أنس عن جابر - رضى الله عنهم - قال:

كان المسجد مسقوفاً على جذوع من نخل فكان النبي ﷺ إذا خطب يقوم على جذع منها فلما صنع له المنبر، فكان عليه، سمعنا لذلك الجذع صوتاً كصوت العشار، حتى جاء النبي ﷺ فوضع يده عليه فسكنت.

وهي الشجرة الطيبة التي أجاز الله المخاض للسيدة مريم عليها السلام إلى جذعها، وولدت النبي عيسى عليه السلام تحتها، كما قال تعالى: ﴿فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ...﴾ (٢٣) [مريم].

ولقد ضرب الله تعالى بالنخلة مثلاً للكلمة الطيبة في سورة إبراهيم: ﴿أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ﴾ (٢٤) تُؤْتِي أُكْلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ﴾ (٢٥) [إبراهيم].

مثل المؤمن كالنخلة: ذكر القرطبي أن الغزنويّ روى حديثاً عن النبي ﷺ قال: «مثل المؤمن كالنخلة إن صاحبه نفعك، وإن جالسته نفعك، وإن شاورته نفعك، كالنخلة كل شيء فيها ينتفع به» .

ويقول الإمام ابن القيم في تفسير الحديث الشريف: إن المؤمن مثله مثل النخلة:

١ - في ثبات أصلها في الأرض واستقرارها فيه مثل الكلمة الطيبة .

٢ - في طيب ثمرها وعموم المنفعة بها، وكذلك المؤمن طيب الكلام طيب العمل يعم نفعه على الناس .

٣ - في دوام ريبتها فلا يسقط ورقها عنها أبداً، كذلك المؤمن لا يزول عنه لباس التقوى أبداً .

٤ - ثمرها سهل قريب المنال، وكذلك المؤمن خيره سهل وقريب لغيره من الناس .

٥ - النخلة أصبر الشجر على الرياح والأثواء، وأصبرها على العطش، وكذلك المؤمن أكثر الناس صبراً على المصاعب والمعوقات، لا تزعه عن عقيدته أي قوة في الأرض .

٦ - كل ما في النخلة ينتفع به من ثمر وجذع، وأوراق، وسعف وغير ذلك، كذلك المؤمن كله نفع وخير للناس جميعاً .

٧ - قلب النخلة من أطيب قلوب الشجر طعمًا ومنظرًا، وكذلك قلب المؤمن من أطيب قلوب البشر .

٨ - لا يتعطل نفع النخلة في أي ظرف من الظروف، فإذا تعطلت منها منفعة، ظلت فيها منافع أخرى، وكذلك المؤمن لا يخلو من خصال الخير أبدًا .

٩ - النخلة تتكلف القليل ولكنها تعطى الكثير، وكذلك المؤمن يفيد المجتمع أكثر مما يستفيد منه، يأخذ القليل ويعطي الكثير .

١٠ - ثمرات النخيل طيبة على أي شكل من أشكالها، وكذلك أعمال المؤمن طيبة على أي صورة من صورها .

وخرج البخاري عن ابن عمر - رضي الله عنهما - أن رسول الله ﷺ قال: «إن من الشجر لما بركته كبركة المسلم» .

وقال الإمام الحافظ ابن حجر العسقلاني: بركة النخلة موجودة في جميع أجزائها، ومستمرة في جميع أحوالها، فمن حين تطلع إلى حين أن تبيس، تؤكل أنواعًا. ثم بعد ذلك ينتفع بجميع أجزائها، حتى بالنوى في علف الدواب، والليف في الحبال، وغير ذلك مما لا يخفى، وكذلك بركة المسلم عامة في جميع الأحوال، ونفعه مستمر له ولغيره حتى بعد موته .

٣ - التوسع الرأسى فى زراعة المحاصيل:

اهتم الناس بإنتاج أكبر قدر ممكن من المحاصيل الزراعية فى أقل مساحة ممكنة من الأرض، ويتم لهم ذلك إذا زرعوها أكثر من محصول على نفس الأرض دون أن يؤثر أى زرع على صحة إنتاجية الزرع الآخر، وهذا هو قصارى ما وصل إليه علماء الزراعة فى عصر العلم الحالى، إلا أننا نجد فى القرآن الكريم عن ذلك علماء.

ففى سورة الكهف قصّ القرآن الكريم علينا قصة الرجلين، جعل لأحدهما جنتين، والجنة هى المكان المزروع من الأرض، والمحاط بأشجار عالية يخفيها عن الناظرين ويحفظها من شدة الرياح وزحف الرمال، ولذلك تسمى قطعة الأرض هذه (جنة). يقول الله عز وجل فى سورة الكهف: ﴿وَأَضْرِبْ لَهُم مَّثَلًا رَّجُلَيْنِ جَعَلْنَا لِأَحَدِهِمَا جَنَّتَيْنِ مِنْ أَعْنَابٍ وَحَفَفْنَاهُمَا بِنَخْلٍ وَجَعَلْنَا بَيْنَهُمَا زُرْعًا ۝٣٢﴾ [الكهف].

فالشجر المحيط بذلك البستان كان نخلاً، والبستان كان مزروعاً بالأعناب، ومن خلال النخل والأعناب زرع البستان بزروع مختلفة أخرى، وبذلك تم التوسع الرأسى فى زراعة ذلك البستان بمحاصيل متعددة، وبلغ القمة فى الإنتاج فى محاصيل النخل والأعناب والزراعات التقليدية، فضلاً عن أهمية زراعة النخل حول البستان؛ وذلك

حقق له ثلاث فوائد: فائدة فى حماية محاصيل البستان، وفائدة فى محصول إضافى هو محصول التمر، وفائدة أخرى هى فائدة جمالية لذلك البستان، فبدأ فى أبهى صورة وأجملها.

وجاء ذكر النخل فى القرآن الكريم فى عشرين آية دلالة على أهميته للإنسان، ولم يذكر القرآن كلمة تمر، وإنما ذكر كلمة الرطب. وذكر الحديث النبوى التمر والرطب.

٤ - ثمرات النخيل كغذاء:

جاء ذكر ثمرات النخيل فى كثير من الأحاديث النبوية التى تشير إلى أهمية التمر والرطب كغذاء للإنسان.



والتمر ثمر غنى بالمعادن والأملاح، ويحتوى الكثير من الفيتامينات والسكريات والبروتينات والدهون، فهو غذاء يكاد يكون كاملاً.

ومائة جرام من التمر (نحو سبع تمرات) تحتوى على العناصر التالية:

٢٠ جرام ماء، ٢٠ جرام بروتين، ٠,٥ جرام دهون، ٧٥ جرام سكريات، ٤ جرام ألياف، ٦٠ وحدة دولية فيتامين أ.

[وفيتامين أ يحمى العين من الجفاف ويقوى أعصاب العين وربما يكون الرطب والتمر من أسباب حدة البصر لدى سكان الصحراء].

٠,١ مللى جرام فيتامين ب، ٨٠ مللى جرام بوتاسيوم، ٥ مللى جرام حديد، ٦٥ مللى جرام كبريت، ٦٥ مللى جرام ماغنسيوم، ٦٥ مللى جرام كالسيوم، ٢٠ مللى جرام نحاس، ٧٠ مللى جرام فوسفور، ومواد أخرى.

٥ - التوى كمصدر غذائي:

تحتوى نواة البلحة على نسبة عالية من المواد الدهنية تصل إلى ٨٪ من وزنها ووزن النواة ١٠٪ من وزن البلحة أى إن طن البلح، فيه مائة كيلو جرام نوى، يمكن الحصول من ذلك النوى على ثمانية كيلو جرامات من الزيت الجيد، يسد فراغاً من

احتياجاتنا الغذائية، ونحصل أيضاً على اثنين وتسعين كيلو جراماً من جريش النوى الذى يصلح علفاً للماشية .

ومن المواد الأخرى ما تشبه هرمون Oxytocin الذى يسبب انقباض عضلة الرحم عند الولادة وبعدها، ومواد أخرى تقلل من نشاط الغدة الدرقية، فتهدئ الأعصاب، وتعالج القلق النفسى أيضاً.

ويحتفظ التمر بخواصه الغذائية لمدة تزيد على العام حتى يأتى المحصول الجديد وبذلك يكون التمر غذاء دائماً للناس طوال أيام السنة.

فالتمر يزيد الجسم قوة ونشاطاً، ويساعد على نمو الجسم، ويعالج سوء التغذية وأمراضها، ويحفظ سلامة الكثير من أعضاء الجسم، والتمر سهل الهضم أيضاً.

وروى مسلم فى صحيحه عن هشام بن عروة عن أبيه عن السيدة عائشة رضى الله عنها أن رسول الله ﷺ قال: «لا يجوع أهل بيت عندهم تمر».

وجاء ذكر النخلة فى القرآن الكريم فى عشرين موضعاً دلالة على أهميتها للإنسان غذاء وصحة وخيراً ومالاً.

نقرأ فى سورة الأنعام قول الله - عز وجل: ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا

تُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنْ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴿٩٩﴾ [الأنعام].

﴿وَمِنْ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ﴾: ابتداءً وخبر، والقنوان جمع قنو وتشتيه (قنوان) وجاء الجمع على لفظ الاثنين. دانية: قريبة.

﴿انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ﴾: أى نظر اعتبار، لا نظر إبصار مجرد عن التفكير والتدبر.

وفى سورة النحل يقول الله - عز وجل: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ ﴿١٠﴾ يُبْتِ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿١١﴾﴾ [النحل].

والنخل من أشجار الجنة كما أخبرنا الوحي الإلهي فى القرآن والسنة.

نقرأ فى القرآن الكريم فى سورة الرحمن قول الله - تعالى - عن الجنة: ﴿فِيهَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴿٦٨﴾﴾ [الرحمن].

وخرج الإمام أحمد فى مسنده عن رافع بن عمرو المزنى أن النبى ﷺ قال: «العجوة والشجرة من الجنة».

٦ - من ثمرات النخيل:

فى سورة النحل يقول الله - عز وجل: ﴿وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا... ﴿٦٧﴾﴾ [النحل]. لم تقل الآية: (ومن ثمرات النخيل تتخذون سكرًا ورزقًا حسنًا).

ولكن الآية قالت: ﴿وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا... ﴿٦٧﴾﴾ [النحل] أى: ومن ثمرات بعض أنواع النخيل وهى نخل البلح.

ولم يتبادر إلى ذهن المفسرين من قبل هذا المعنى العلمى فى الآية الكريمة؛ لأنهم لم يكونوا على علم بأنواع النخيل، فقد كانوا يحسبون أن كل النخيل يثمر بلحًا وتمرًا، وما علموا أن نخل البلح نوع من النخيل، فالنخيل ثلاثة آلاف وخمسمائة نوع من النخل.

فالنخل: جمع نخلة.

والنخيل: جمع نخل، فالنخيل جمع الجمع، وهذا يدل على أن النخيل يجمع كل أنواع النخل.

وما هى أنواع النخيل الأخرى، وما هى ثمراتها؟.

تنبت أنواع النخيل فى المناطق الاستوائية والمدارية إلا أن أنواعًا منها تنبت فى المناطق المعتدلة.

وأهم أنواع النخيل:

١ - نخل البلح: وهو النخل الذى يُزرع فى بلادنا، وهو مئات الأجناس، ويُخرج

ثمراتٍ مختلفًا ألوانها؛ من البلح والتمر،
وباقى أنواع النخيل لا تثمر بلحًا مثل:

٢ - نخل السابال SABAL نشأ في
أمريكا ثم انتقل إلى أوروبا، والجزء مستقيم
وأملس.

٣ - شجر الدوم: ينبت في مصر
والسودان ونجد، وطوله نحو عشرة أمتار،
ولا يؤكل إلا جزء من ثماره.

٤ - شجر جوز الهند: من أشهر
التخليات، الجزء قد يرتفع إلى أربعين مترًا،
ويعطى ثمرًا، هو جوز الهند.

٥ - نخيل الجوبايا: ينبت في تشيلي
وحدها، وثماره تشبه جوز الهند الصغير،
ويصنع منه الناس هناك نوعًا من الخمر.

٦ - نخل الزيت: وينمو في شرق آسيا
ويخزن كميات كبيرة من الزيت في الجذع
ويسمى زيت النخل، ويستخدم في صناعات
المسلى النباتى والصابون وكثير من
مستحضرات التجميل.

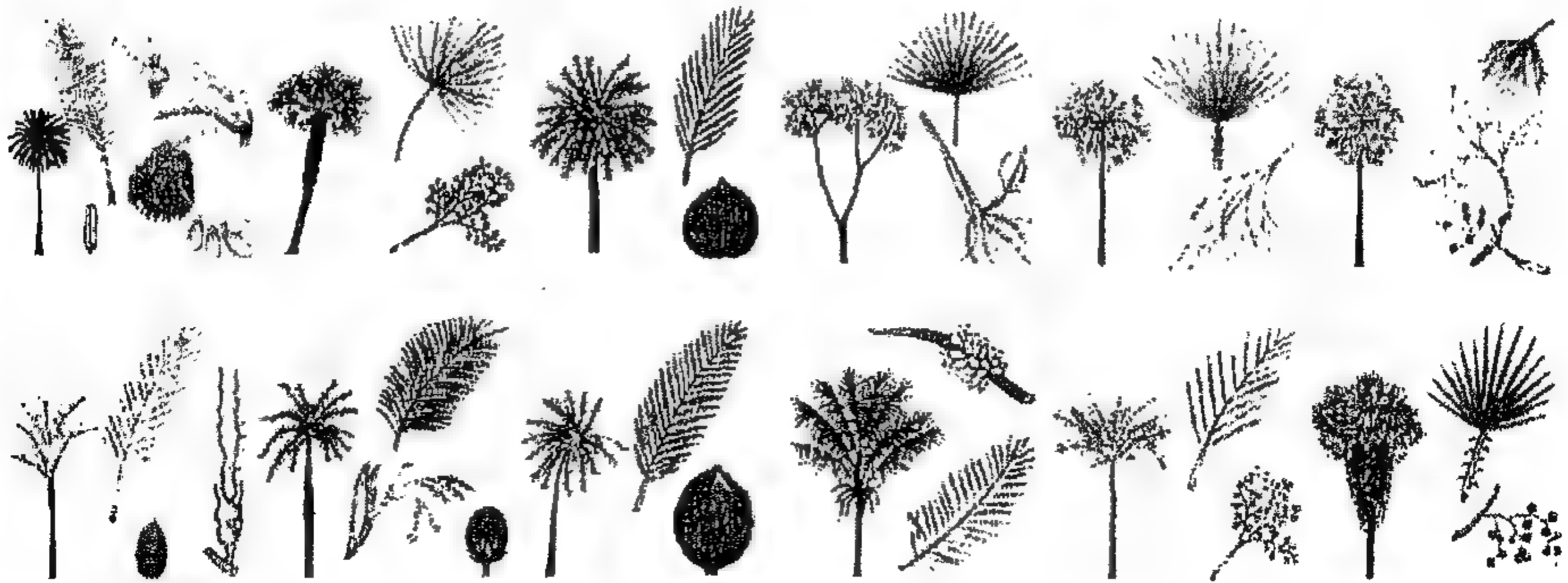
٧ - نخل الفوفل: ينبت في جنوب

شرق آسيا، وله ثمارٌ برتقالية اللون في
حجم الليمونة الصغيرة، ويمضغها الناس
هناك، لأن بها مادةً مخدرة تحدث سكرًا
خفيفًا.

إذن فمن بعض أنواع النخيل، وهو
نخل البلح، يتخذ الناس منه سكرًا، وورقًا
حسنًا.

فذلك قوله - تعالى - في سورة النحل:
﴿وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ
سُكَّرًا وَرِزْقًا حَسَنًا...﴾ [النحل]
والحرف (من) في قوله تعالى: ﴿وَمِنْ
ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ﴾ للتبويض أى ومن بعض
أنواع النخيل. وفي ذلك إعجاز علمي
عظيم.

هذه الآية هي أول آية نزلت في تحريم
الخمر، وصفت أكل الثمرات بالرق
الحسن، ولم تصف صنع الخمر منها
بالحسن، ففهم الناس التلميح الذى قصده
الآية، وقل إقبال الناس على الخمر، ثم
تالت بعد ذلك الآيات التى تحرم الخمر،
وانتقلت من التلميح إلى التصريح.



يوجد من النخيل ثلاثة آلاف وخمسمائة نوع

والنخلة شجرة مباركة طيبة تعطى الخير
الكثير للناس والرزق الحسن .

٧ - كيف ضرب رسول الله ﷺ بالنخلة مثلاً؟

عن أنس - رضى الله عنه - أن النبي
ﷺ قال: «إن مثل الإيمان كمثل شجرة ثابتة
الإيمان عروقها، والصلاة أصلها، والزكاة
فروعها، والتأذى في سبيل الله نباتها، وحسن
الخلق ورقها، والكف عن محارم الله ثمرها» .

وخرج البخارى عن عبد الله بن دينار
عن ابن عمر - رضى الله عنهما - قال: قال
النبي ﷺ: «أخبروني عن شجرة تشبه المسلم لا
يسقط ورقها، وتؤتى أكلها كل حين بإذن
ربها»، قال ابن عمر: فوقع في نفسى أنها
النخلة، ورأيت أن أبا بكر وعمر لا يتكلمان
فكرهت أن أتكلم، فلما لم يقلوا شيئاً قال
رسول الله ﷺ: «هى النخلة» .

وقال الضحاك وابن جبير ومجاهد: إن
المؤمن كشجرة من النخل لا يزال يرفع له
عمل صالح في كل حين ووقت كذلك المسلم
لا يخلو من خصال الخيرات ولا يزال خيره
مأمولاً، وشره مأموناً .

والنخيل شجر دائم الخضرة، وخضرة
النبات تعطى ظلاً ظليلاً، وهواءً عليلًا وجوًّا
نقيًا، وما هى أهمية الخضرة فى الشجر، إن
فيها سر الحياة للنبات، وللإنسان وللأحياء
جميعاً فى هذه الأرض، وكيف كان ذلك؟ .

جو الأرض يحتوى على غازات من
أهمها الأكسجين وثنائى أكسيد الكربون .
وغاز ثنائى أكسيد الكربون يوجد بنسبة ٣,٥
مجم/ لكل ١٠,٠٠٠ مم من الهواء، أى
نحو ٥٦٠ مليون طن من غاز ثنائى أكسيد
الكربون، موجود بالغلاف الجوى للأرض،
وهذا القدر الهائل من الكربون الغازى لا
يكفى النبات على الأرض إلا ثلاثين عاماً
فقط، فالنبات يأخذه من الجو، ويصنعه فى
الأجزاء الخضراء منه والأوراق الخضراء، إلى
مواد نشوية وسكرية، فالأوراق الخضراء
للنبات بها جسيمات اليخضور، التى هى
مصانع عظيمة جداً، تصنع من غاز ثنائى
أكسيد الكربون السكريات، فينمو النبات
ويخرج الثمر، ومن نواتج التصنيع يخرج غاز
الأكسجين الضرورى لحياة المخلوقات الحية
جميعاً، فالمصدر الرئيسى لغاز الأكسجين
وتجده هو الأجزاء الخضراء والأوراق
الخضراء فى النبات، بوجود أشعة الشمس،
وهذا ما يسمى بالتمثيل الضوئى أو
الكلوروفيل فى النبات .

والأوراق الخضراء فى النبات فى هذا
العالم تستهلك ٣٠ مليون طن من غاز ثنائى
أكسيد الكربون فى كل عام، وبوجود الطاقة
الشمسية تحول الأوراق الخضراء للنبات هذه
الكمية من الكربون إلى ثمار وفاكهة وطعام،
بكمية تبلغ نحو ٤٠٠ ألف مليون طن كل

عام، يعيش عليها الإنسان والحيوان والكائنات الحية الأخرى في هذه الأرض.

وتنتج أوراق النبات الأخضر في هذا العالم أربعين مليوناً من الأطنان من غاز الأكسجين كل عام، هذا الأكسجين يحتاجه الأحياء في عمليات التنفس، كما أنه هو الغاز الوحيد الذي يساعد على الاشتعال، ولولا ما اشتعلت أي نار في الأرض، وما احترق أي وقود.

إن المتر المربع من الورق الأخضر للنبات، يُنتج بالتمثيل الخضري نحو جرام من النشويات والثمار كل ساعة، ومن هنا ندرك أهمية الأوراق الخضراء في النبات في إنتاج الطعام للإنسان والحيوان في هذه الأرض، وفي إنتاج غاز الأكسجين الذي بدونهِ لا تكون على الأرض أحياء ولا حياة، إن الأوراق الخضراء هي مصنع الغذاء لكل كائن حي في هذه الأرض، ولولاها لمات كل من على الأرض جوعاً واختناقاً.

ومن هنا نستطيع أن نفهم الجانب العلمي من الحديث النبوي الذي خرّجه البخاري عن عبد الله بن دينار عن ابن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال: «إن من الشجر شجرة لا يسقط ورقها وإنها مثل المسلم».

وحديث نبوي آخر يقول النبي ﷺ: «أخبروني عن شجرة تشبه المسلم لا يسقط ورقها».

نلاحظ في هذه الأحاديث النبوية الشريفة، وصف الشجرة بأنها شجرة لا يسقط ورقها، إشارة إلى أهمية الأوراق الخضراء في الشجر لحياة المخلوقات جميعاً، وكان الناس قديماً يفهمون من الحديث النبوي في قوله ﷺ: «لا يسقط ورقها» أن فائدة ذلك تكمن في الظل الظليل للشجرة، وهذا حق، ولكن المغزى العلمي أبعد من ذلك كثيراً، إن الورق الأخضر في الأشجار فيه سر الحياة للناس جميعاً.

وربط الحديث النبوي فوائد الورق الأخضر بفائدة المسلم الحق في المجتمع الإسلامي، فلا يكون منه للناس جميعاً إلا كل فائدة وكل خير. وما هي أفضل صفات المسلم، وخير ما فيه؟ يخبرنا الحديث النبوي عن ذلك. فقد خرّج الإمام أحمد عن أبي الدرداء - رضي الله عنه - أن النبي ﷺ قال: «أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم خلقاً»، وسئل رسول الله ﷺ: أي الإيمان أفضل؟ قال: «حسن الخلق».

وعن الإمام أحمد عن أبي الدرداء رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «أفضل شيء في الميزان يوم القيامة الخلق الحسن».

وخرّج الإمام أحمد أيضاً عن زياد بن علاقة عن أسامة بن شريك قال: جاءت الأعراب تسأل رسول الله ﷺ: ما خير ما

أعطى الناسُ يا رسول الله قال: «خلق حسن».

وإذا قارنا ذلك بالنبات نقول: إن خير ما فيه فائدة ونفعاً هو الورق الأخضر فمِنْهُ نمو النبات، ومنهُ الثمر للناس، ومنهُ نقاء الجو للأحياء جميعاً.

ونقرأ في السنة النبوية في ذلك علماً، فعن أنس - رضى الله عنه - أن النبي ﷺ قال: «إن مثل الإيمان كمثل شجرة ثابتة: الإيمانُ عروقتها، والصلاة أصلُها، والزكاة فروعها، والصيامُ أغصانُها، والتأذى في سبيل الله نباتها، وحسنُ الخلق ورقها، والكف عن محارم الله ثمرها».

نلاحظ قوله ﷺ: «وحسن الخلق ورقها» فكما أن قوام خُلُقِ المؤمن هو حسن الخلق، كما علمنا رسول الله ﷺ فإن رسول الله ﷺ ضرب به مثلاً للورق الأخضر من الشجرة، فهو قوام حياة الشجرة كلها، فلا نمو ولا أغصان ولا ثمار، إلا بوجود الورق الأخضر، ولذلك قال ﷺ: «وحسن الخلق ورقها».

٨ - ثمرات النخيل في قصص القرآن:

جعل الله تعالى مولد سيدنا عيسى - عليه السلام، معجزةً من معجزات خلقه، وآية للناس جميعاً، وأمُّه السيدة مريم ابنة عمران - عليها السلام، وهى من سلالة النبي داود - عليه السلام، وأبوها عمران من علماء

بنى إسرائيل، وصاحبُ صلاتهم، وكانت أمها «حنَّه» من العابدات، نذرت ابنتها مريم لخدمة المسجد الأقصى، فاتخذت مريم من المسجد محراباً لها.

وقصة السيدة مريم قصةٌ طويلة، ولها جوانب كثيرة، وسنحاول أن نتبين الجانب العلمى منها.

لم يكن حملُ السيدة مريم بطفلها حملاً طبيعياً، ولم تكن فترة الحمل طبيعية أيضاً، وقال ابن عباس - رضى الله عنهما -: «ما هو إلا أن حملت به فوضعت».

وعندما أ جاء المخاضُ السيدة مريم - عليها السلام، استندت إلى جذع النخلة، وهى منهوكة القوى، وكانت فى موقفٍ حرجٍ وعصيب، وفى ذلك نقراً فى سورة مريم الآية: ٢٣ قول الله عز وجل:

﴿فَاجْأَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَّسِيًّا ۝٢٣ فَادَّأَهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ۝٢٤ وَهَرَبِي إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقُطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا ۝٢٥ فَكُلِّي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا... ۝٢٦﴾ [مريم].

﴿فَاجْأَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ﴾: أى أ جأها المخاض إلى جذع النخلة، وأسقطت الباء كما يقال أيتك بزيد فإذا حذفت الباء يقال: أيتك زيداً. فالمعنى إذن أن المخاض أ جأها إلى جذع النخلة.

﴿فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا﴾ (٢٤) [مريم]:

السَّريُّ: فى اللغة : هو النهرُ الصغير يسرى الماء فيه .

﴿وَهَزِي إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا غِنًى﴾ (٢٥) [مريم]:

قال ابن عباس: كان جذعًا يابسًا من النخل ، فقال الله - تعالى - لها: هزيه، وقال السدى: كان جذعُ النخلةِ يابسًا فهزته فإذا هو نخلةٌ مثمرةٌ فتساقط الرطبُ منها بين يدي السيدةِ مريم .

﴿وَهَزِي إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ...﴾ (٢٥) [مريم]: أى هزي إليك جذعَ النخلة، وأدخلت الباءُ فى قوله: ﴿بِجِذْعِ النَّخْلَةِ﴾ ، كما قال تعالى: ﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ...﴾ (٢٠) [المؤمنون] أى تُنبِتُ الدهنَ، وأدخلت عليها الباءُ؛ لأن الأفعال فى اللغة يُكنى عنها بالباء .

وهكذا جعل الله تعالى للنخلة شرقًا دون سائر الأشجار، فأجاء المخاضُ السيدةَ مريم إلى جذع النخلة، وولّد المسيحُ عليه السلامُ تحتها. ولماذا عرّفَ الله تعالى النخلة؟ فقال: ﴿بِجِذْعِ النَّخْلَةِ﴾ ولم يقل: (جذع نخلة) وهى نخلة من بين نخل كثير؟.

عرّف تلك النخلة لأنها هى النخلة الوحيدة التى أجرى الله عليها معجزة لمريم عليها السلام دون سائر النخل .

وكلمة «جذعُ النخلة» لم يُذكر فى القرآن إلا فى هاتين الآيتين فقط، وقال محمد بن سهل بن عسكر: كان ذلك فى الشتاء .

وقال البيضاوى: إنها كانت نخلةً يابسةً لا رأس لها ولا ثمر، وكان الوقت شتاء، فهزتها فجعل الله لها رأسًا، وخصبًا وثمرًا .

ولعلها كانت النخلة الوحيدة فى العالم كلّها التى كانت جذعًا يابسًا، فجعلها الله تعالى شجرةً مثمرة فى لمح البصر، ولعل هذا يكون متوافقًا ومتجانسًا مع قصة مريم عليها السلام، وحملها دون أن يَمَسَّهَا بشر، وحملها ومخاضها فى ساعة أو بعض الساعة، فقد حملت النخلة أيضًا، وأثمرت دون أن تُلقح من ذكر النخيل، وفى لحظات، وفى فصلٍ من فصول السنة لا يُثمر فيه نخل .

وإذا كان خلقُ النبی عيسى - عليه السلام - عجيبًا، فكان بدون أب، فقد كان خلقُ آدم أعجب، لقد كان بدون أب وبدون أم، وكذلك كان زوجه .

ولقد قرّر الله - تعالى - أن تكون ولادةُ عيسى معجزةً وآيةً للناس، ورحمةً من الله - تعالى، وكان أمرًا مقضيًا .

ولقد ضرب الله - تعالى - بالنخلة مثلاً
للكلمة الطيبة كما قال تعالى في سورة
إبراهيم: ﴿أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً
طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي
السَّمَاءِ ﴿٢٤﴾ تُوْتِي أَكْلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا
... ﴿٢٥﴾﴾ [إبراهيم]، وجاء في السنة
المشرفة أن النبي ﷺ لما قرأ هذه الآية قال:
«هي النخلة».

فكان وقوف السيدة مريم - عليها
السلام - بجانب النخلة في موقفها هذا كان
رمزاً لوقوفها بجانب الكلمة الطيبة، وبجانب
الحق.

وإذا فكرنا في الحالة النفسية التي كانت
عليها السيدة مريم - عليها السلام - في ذلك
الوقت، لوجدناها قد عانت من آلام الوضع،
وهي آلامٌ جسديةٌ شديدة، ولوجدناها قد
عانت من آلامٍ نفسيةٍ أيضاً هزت قلبها الطاهر
هزاً.

فإن ولادة سيدنا عيسى بدون أب، أمرٌ
لن يصدقَه أهلُها، ولن يصدقَه الناسُ أيضاً
وسيرمونها بأقسى اتهام تتهم به امرأة، هذا
فضلاً عن الحيرة والاضطراب والخوف بسبب
الافتقار إلى الملجأ وإلى المعين.

كل هذه المشاعر أدت إلى حالةٍ من
الإحباط النفسي. ونعلم من الطب النفسي
في عصرنا هذا، أن حالة الإحباط النفسي
تدفع صاحبها إلى محاولة الانتحار، أو على

الأقل تمنى الموت. وهذا ما عبرت عنه الآية
الكريمة أدق تعبير في قول الله تعالى:
﴿فَاجْأَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا
لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مُنْسِيًّا
﴿٢٣﴾﴾ [مريم].

وهذه الحقيقة العلمية لم يتطرق إليها
المفسرون لهذه الآية؛ لأن علم الإنسان لم
يتوصل إلى معرفة هذه الحالة المرضية
النفسية، وأحوالها ومشاعر المرضى فيها، إلا
في عصرنا الحاضر فقط.

إذن فالسيدة مريم كانت في حاجةٍ إلى
علاج نفسي لحالتها النفسية، وإلى علاج
مادى لآلام الوضع، والوضع نفسه وما
بعده، وما يستلزم ذلك من علاج.

أما العلاج النفسي: فأول ما نوديت
السيدة مريم به هو تركُ سبب حالة الإحباط
النفسى، وهو الحزن الشديد: ﴿فَنَادَاهَا مِنْ
تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي... ﴿٢٤﴾﴾ [مريم] لم يقل
لها: لا تضطربي، أو تماسكى أو تشجعى،
ولكن الآية الكريمة تقول: ﴿فَنَادَاهَا مِنْ
تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي... ﴿٢٤﴾﴾ [مريم].

وهناك فرقٌ بين سبب الخوف، وسبب
الحزن أو الاكتئاب، فالخوف أو الاضطرابُ
النفسى، يكون بسبب ظَرْفٍ مؤلمٍ يُتَوَقَّعُ
حدوثه، أما الحزن أو الاكتئاب، فيكون
بسبب ظَرْفٍ مؤلمٍ، وَقَعَ وَتَمَّ وانتهى، والذي
حدث للسيدة مريم، هو ظَرْفٍ مؤلمٍ، وقع

وتم وانتهى، فهي كانت فى حالة من الحزن والاكتئاب، لذلك كان النداء ﴿فناداها من تحتها ألا تحزنى﴾.

أما العلاج المادى: فكان بتوفير غذاء فيه كل عناصر الغذاء اللازم لمن كان فى مثل حالتها، فالسكريات فى الرطب تقويها، وتقوى انقباض الرحم وتعجل بالولادة، وتمد الجسم بالطاقة الحرارية اللازمة له.

والرطب يحتوى أيضاً على مواد تهدئ الأعصاب، لذلك قال الله تعالى: ﴿وَهَزِي إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا ۝٢٥﴾ فكلّى واشربى وقري عينا... ﴿٢٦﴾ [مريم]: أى اهدئى، وربط ذلك بأكل الرطب، فقال: ﴿فكلّى واشربى وقري عينا... ۝٢٦﴾ [مريم].

فلثمرات النخيل فوائد طبية أثناء الولادة وبعدها، فهي تحتوى على مواد تشبه هرمون الأوكسيتوسين Oxytocin الذى يزيد من انقباض عضلات الرحم، فيعجل بالولادة ويسهلها، ويقلل من التزيف بعد الوضع أيضاً، ويزيد من إدرار اللبن من الثدي.

والسيدة مريم - عليها السلام - وهى فى حالتها تلك، كانت فى حالة ضعف شديد، ولا تكاد تقدر أن تحمل نفسها، فأوحى الله تعالى إليها أن تهز جذع النخلة،

الذى لا تستطيع عصبة من الرجال أن يهزوه، إلا أن النخلة تستجيب بإذن الله تعالى، لدفع يد السيدة مريم الرقيقة الضعيفة، فتهتز النخلة وكأنها عود من القش، ويتساقط الرطب بين يديها.

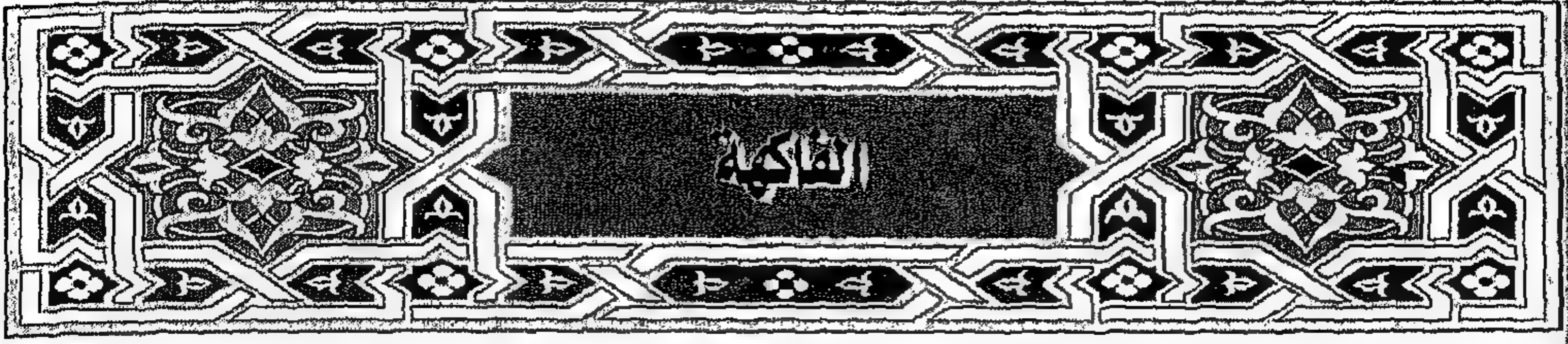
والله - تعالى - قادر على أن يسقط الرطب من النخلة، دون أن يأمر السيدة مريم بأن تهز جذع النخلة بيدها، ولكن الله - تعالى - قدر فى الحياة الدنيا على عباده أن يأخذوا بالأسباب، وجعل النتائج فى ظاهرها مبنية على تلك الأسباب، كما قال تعالى: ﴿وَهَزِي إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا ۝٢٥﴾ [مريم].

الأسباب: هى هز جذع النخلة.

والنتيجة: سقوط الرطب عليها.

وواضح من قصة مريم أن النتائج فى حقيقتها غير مبنية على الأسباب، وإنما مرجع الأسباب والنتائج جميعاً إلى الله تعالى.

وكما أن المرأة فى حالة الوضع تحتاج إلى غذاء فيه قدر كبير من السكر والأملاح المعدنية والفيتامينات، فهي تحتاج أيضاً إلى كثير من الماء، من أجل ذلك فجر الله عز وجل تحتها من الماء ينبوعاً. وهكذا لم يكلفها الله تعالى عناء البحث عن الطعام والشراب، وإنما ساقهما إليها، وفى متناول يديها.



١ - الفاكهة غذاء مثالي للإنسان؛

خلق الله تعالى الفاكهة غذاء للإنسان ودواء، وهى تفيد الجسم مباشرة من غير حاجة إلى التحول إلى مواد أخرى قابلة للامتصاص كالمواد النشوية مثلاً، فهذه مواد لا بد للجسم من أن يحولها إلى جلوكوز قابل للامتصاص، أما الفواكه ففيها سكر الجلوكوز فهو معد للامتصاص مباشرة.

والذى يقرأ فى كتب علوم الأغذية، يجد إيماناً كاملاً لدى العلماء بالفاكهة كغذاء مثالي للإنسان من الطفولة إلى الشيخوخة، فوجبة من الفاكهة للطفل أفضل له من كثير من أنواع الحلوى التى تحتاج إلى مجهود فى إتمام هضمها، فضلاً عن أن القيمة الغذائية فى ثمرة واحدة من الفاكهة، أعلى من القيمة الغذائية فى وجبات أخرى، والفاكهة غذاء ودواء، فهى تقى من أمراض كثيرة، وتساعد على الشفاء من أمراض كثيرة أيضاً.

والفاكهة غذاء ودواء فى حالة المرض - من أى مرض - وفى مرحلة النقاهة من الأمراض - أى أمراض - ويزعم كثير من علماء الأغذية والأطباء الذين يعالجون مرضاهم بالنباتات الطبية، أن الفاكهة تساعد

على الشفاء من أخطر الأمراض التى تُصيب الإنسان .

وكتب أحدهم يقول: «إن سجلات مؤسسة العلاج بالغذاء النباتي والفاكهة تروى قصصاً رائعة عن مرضى قرر أطباؤهم أنه لا رجاء لهم فى الشفاء، وأنهم سيموتون بعد أيام معدودات، فكان علاجهم بتناول الفاكهة سبباً فى شفائهم تماماً، وامتداد عمرهم سنوات عديدة». وقال أحدهم أيضاً: «إن تناول الفاكهة يخفف كثيراً من الإصابة بالسرطان؛ لأن إفساد الأغذية الطبيعية بطرق التحضير العصرية، سبب رئيسى من أسباب الإصابة بالسرطان»، وقالوا: إن الفاكهة هى الغذاء المثالي للإنسان، فهى تحتوى على كل العناصر الغذائية الرئيسية الستة، السكريات والدهنيات والبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية والماء، ويؤكد علماء الأغذية أن تناول الفاكهة لا يمكن أن تشكل أى ضرر على صحة الإنسان بعكس أنواع الطعام الأخرى، بل إن تناول الفاكهة يؤدي إلى فوائد عديدة للجسم ودواء وشفاء، وتناول الفاكهة الحامضية تسبب لنا طبيعياً بالأمعاء، أفضل كثيراً من الأدوية

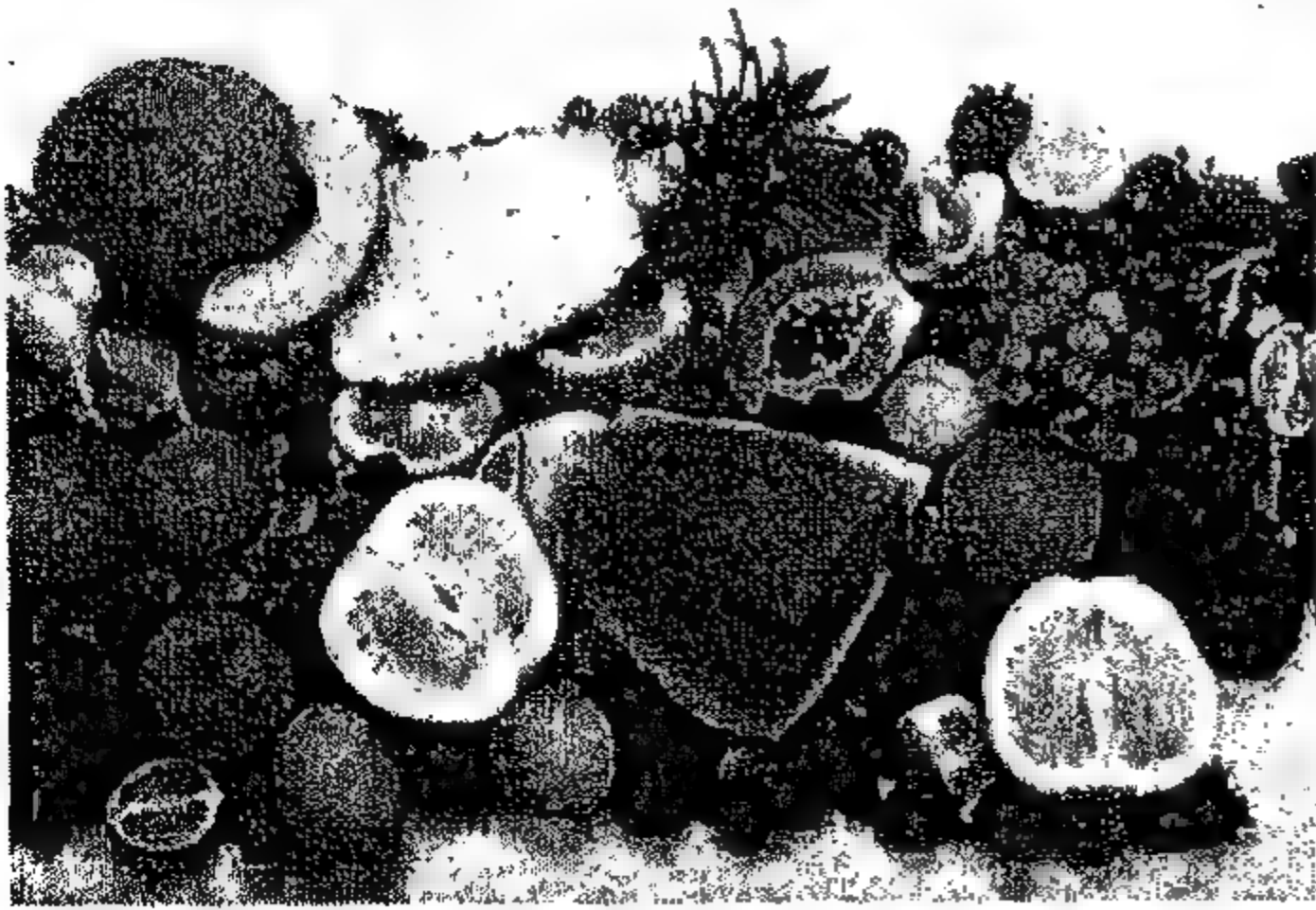
الملينة الأخرى التى لا تخلو من أضرار بالجسم على المدى البعيد، هذا بالإضافة إلى أن الفاكهة الحامضية تقتل الميكروبات وبالتالي تقى الجسم الكثير من الأعراض.

وبالفاكهة مواد تقى الجسم من عمليات الأكسدة، وبالتالي تقى الجسم من آثار الشيخوخة وأمراضها، وقد تؤخر حدوث الشيخوخة بالجسم وتطيل من فترة الشباب، وقد ظهرت مؤخراً بعض العقاقير المضادة لعمليات الأكسدة بالجسم مثل الميلاتونين وغيره، وثبت أنها ذات تأثير ضعيف وسرعان ما فتر حماس الناس على استعمالها، والفاكهة أكثر تأثيراً وأعم نفعاً، وهى للإنسان غذاء مثالى ودواء وشفاء، واستعمال الفاكهة كعلاج ليس للمرضى فقط، ولكن للأصحاء أيضاً، فهم فى حاجة إلى تناول الفاكهة ضماناً لكمال صحتهم ولطول فترة شبابهم ولوقايتهم من كثير من الأمراض.

ويقول علماء الأغذية إن قشرة ثمرة الفاكهة، تحتوى على الكثير من المواد المفيدة للجسم، وعلى خمائر تسهل عملية هضم الثمرة، والمكملة فى الفائدة للمواد الموجودة بالثمرة نفسها، فإذا قشرت ليمونة من قشرها، وتناول إنسان تلك الليمونة المقشرة، لضرس أسنانه، أما إذا أكل الليمونة بقشرها؛ لاستفاد فائدة أكبر، ولما ضرست الأسنان، ولهضمت الثمرة كلها فى وقت

قصير، ويمكن لأى إنسان أن يجرب ذلك بنفسه، هذا بالإضافة إلى أن قشرة ثمرة الليمون تحتوى على مواد مفيدة وعديدة للإنسان، والأمـر نفسه بالنسبة لباقي ثمار الفاكهة، إلا أن بعض الثمار لا تؤكل بقشرتها الخارجية كالبرتقال والبطيخ والموز.

ويقول كتاب الغذاء للدواء للدكتور صبرى القباني: لقد اعتدنا أن نتناول الفاكهة بعد الانتهاء من الطعام، كلون ثانوى من ألوان الطعام، وقد يصرف الإنسان النظر عن تناول الفاكهة إذا شعر بالامتلاء، ولو علم الحقيقة، لحذف اللحوم من طعامه، ولاحتفظ بالفاكهة، فالأفضل أن يبدأ طعامه بالفاكهة لا أن يختتم بها كغذاء ثانوى، وإذا كان هذا يخالف العرف الذى اعتاده الناس فى العصر الحالى، فإنه يتفق تماماً مع فطرة خلق الإنسان من ضرورة تناول الفاكهة كغذاء أساسى، ومن غير المعقول أن نترك ما توجبه فطرة خلق أجسامنا، لنخضع لعرف اصطلاح عليه الناس واتبعوه، فالفاكهة ليست نوعاً من



الفاكهة غذاء للإنسان ودواء

التعرف الغذائى الذى يجوز الاستغناء عنه، ولكن الفاكهة غذاء أساسى وضرورى ومثالى للإنسان.

٢ - الفيتامينات:

جسم الإنسان يحتاج إلى الطعام والشراب، والمواد الضرورية فى طعام الإنسان وشرابه ست مواد رئيسية:

النشويات، الدهون، البروتينات، والفيتامينات، والأملاح، والماء.

ولا يحتوى شىء واحد على كل هذه المواد (أو بالقدر الكافى منها) لذلك ينبغى على الإنسان أن يتناول أنواعاً مختلفة من الطعام.

ولقد ذكرنا من قبل تلك المواد الضرورية فى طعام الإنسان. وماذا عن الفيتامينات؟

الفيتامينات مواد عضوية موجودة فى الأطعمة المختلفة، وخاصة الخضروات والفاكهة على اختلاف أنواعها، والفيتامينات مواد ضرورية للعمليات الحيوية بالجسم. ولكل فيتامين عمل معين فى تلك العمليات الحيوية، فإذا قلَّ عن المستوى المعين بالجسم حدثت بالجسم أمراض معينة. كما أن الفيتامينات وخاصة فيتامينات أ، د، إذا زادت فى الجسم عن مستواها الطبيعى حدثت أمراض كذلك.

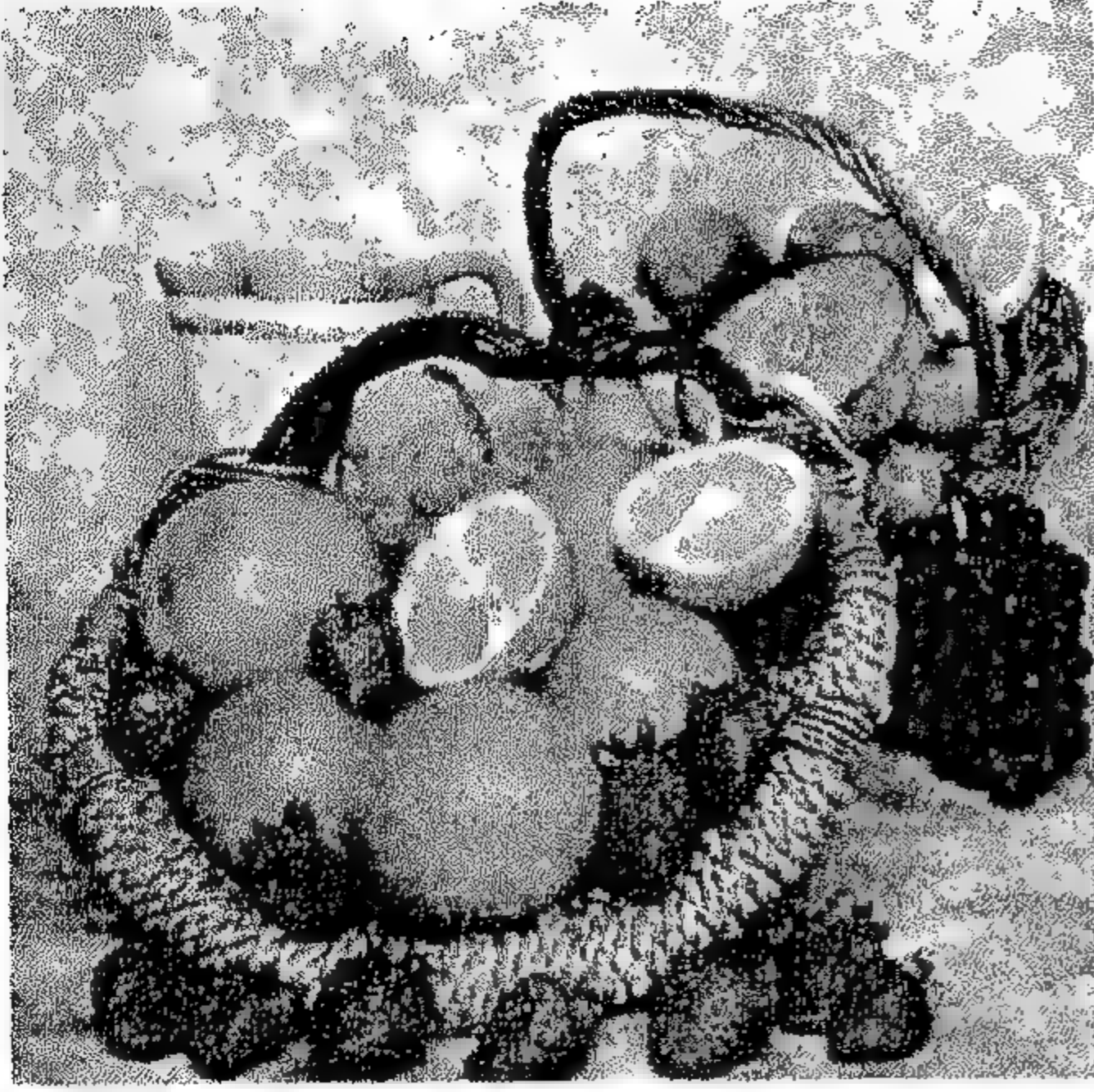
فالفيتامينات ليست مواد مقوية للجسم كما يعتقد عامة الناس، ولكن يجب أن تكون فى مستوى معين بالجسم حتى تقوم بمهمتها فى المساعدة على إتمام العمليات الحيوية بخلايا الجسم على الوجه الأكمل.

فالذى يتناول الفيتامينات على اعتقاد أنها مقويات هو مخطئ. مثل: زيت السيارة له حد معين فى الموتور، إذا قل حدث ضرر بالموتور، وإذا زاد حدث ضرر كذلك، ولكن لا بد من وجوده لسلامة الموتور، ولعمله الطبيعى، فالزيت لا يقوى الموتور، وكذلك الفيتامينات لا تقوى أجهزة الجسم، ولكن لا يجب أن تقل فى الجسم كما لا يجب أن تزيد فيه.

ولقد اكتشف العلماء حتى الآن اثنى عشر فيتاميناً، منها فيتامين أ، ب بأقسامه المتعددة، وفيتامين ج وفيتامين د، وفيتامين ك. وغيرها.

ومعظم هذه الفيتامينات توجد فى الفاكهة مثل البرتقال والبلح والتين والزيتون والعنب وغيرها، فليست الفاكهة غذاءً لذيذ الطعم فحسب، ولكنها غذاء ضرورى للجسم أيضاً.

فى سنة ١٤٩٧ قام فاسكو داجاما برحلة اكتشاف رأس الرجاء الصالح، وكان معه مائة وستون بحاراً، وفى أثناء الرحلة مرضوا جميعاً بمرض تفتت اللثة ونزفها،



وسقوط الأسنان، وحدوث أنزفة مختلفة بالجسم ومات معظمهم، ولم يُعرف سبب المرض، ولا سبب الموت إلا فيما بعد.

وكان السبب نقص فيتامين ج الموجود بالفاكهة والخضروات، والتي لم يكن الملاحون يتناولون منها شيئاً طوال رحلتهم في عرض البحر، والتي استغرقت شهوراً، وبعد ذلك علمنا أن المرض كان مرض الإسقربوط، وكان سبب الوفاة هبوط القلب.

وحتى إلى عهد قريب، كان البحارة العرب الذين يقضون شهوراً عديدة في البحار، ولا يتناولون الفاكهة أثناء رحلتهم، كانوا يصابون بنفس المرض، ويتذكر رجال البحر القدامى ذلك جيداً، وما يقال عن نقص فيتامين ج يقال عن نقص الفيتامينات الأخرى، وإنما ضربنا بفيتامين ج مثلاً.

فالفيتامينات موجودة في الخضار والفاكهة بأنواعها المختلفة فضلاً عما بها من عناصر الغذاء الأخرى.

ولما كانت الفاكهة باختلاف أنواعها ضرورية لصحة الإنسان كما اكتشف العلم حديثاً، فإننا نفهم لماذا جاء ذكرها في القرآن الكريم في سياق الحديث عن نعم الله تعالى على عباده.

كما في سورة النحل: في قول الله - عز وجل: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ ﴿١٠﴾ يُبْتِ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿١١﴾﴾ [النحل].

تُسيمون: أي ترعون فيها السوائم أي الأنعام، وذكرت الآية من الفاكهة الزيتون والنخيل والأعناب.

فالزيتون: من أفضل أنواع الفاكهة وأقدمها وأنفعها للإنسان. والنخل: منه البلح والتمر والرطب ومن أفضل الفاكهة للإنسان، والعنب: وفيه أفضل السكريات.

فضلاً عما بهذه الفاكهة من المواد الغذائية الضرورية الأخرى، ولقد ذكر الله

تعالى هذه الفاكهة، ليُلفت فكر الناس إلى
رحمته بهم، وتُدبیره لرزقهم، وقدرته على
إطعامهم.

لذلك عقت الآية بالقول:

إن في ذلك لآية لمن ... لقوم يتفكرون.

وعن الفاكهة نقرأ أيضاً في سورة
المؤمنون الآيات: ١٨ - ٢٠ قول الله تعالى:
﴿وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً بِقَدَرٍ فَأَسْكَنَّاهُ فِي
الْأَرْضِ وَإِنَّا عَلَى ذَهَابٍ بِهِ لَقَادِرُونَ ﴿١٨﴾
فَأَنْشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِّنْ نُخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَّكُمْ
فِيهَا فَوَاكِهُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴿١٩﴾ وَشَجَرَةً
تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبْغٍ
لِّلْأَكْلَنِ ﴿٢٠﴾﴾ [المؤمنون].

قال الإمام الحافظ ابن كثير: من نخيل
وأعناب: أى فيها نخيلٌ وأعناب، ولا فرق
بين الشيء ونظيره.

ولكم فيها فواكه كثيرة: أى من جميع
الثمار، كما قال في سورة النحل: ﴿يُنْبِتُ
لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ
وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ ... ﴿١١﴾﴾ [النحل].

وفي سورة الرحمن يقول الله عز
وجل: ﴿وَالْأَرْضَ وَضَعَهَا لِلْأَنَامِ ﴿١٠﴾ فِيهَا
فَاكِهَةٌ وَالنَّخْلُ ذَاتُ الْأَكْمَامِ ﴿١١﴾ وَالْحَبُّ
ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ ﴿١٢﴾﴾ [الرحمن].

يتكون غذاء الإنسان من ستة عناصر

رئيسية:

النشويات، والسكريات، والبروتينات، والدهون، والأملاح المعدنية، والفيتامينات، والماء. والجسم يحتاج إلى كل هذه المواد في طعامه، وإذا افتقر غذاء الإنسان إلى أى عنصرٍ من تلك العناصر الستة، حدث خلل بجسم الإنسان ومرض.

وتوجد كل عناصر الغذاء الستة فى أنواع الغذاء المختلفة. والدهون والبروتينات منها ما هو من أصل نباتى، ومنها ما هو من أصل حيوانى. وعن غذاء الإنسان من أصل نباتى نقرأ فى سورة عبس قول الله - عز وجل: ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ﴾ (٢٤) أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا (٢٥) ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا (٢٦) فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا (٢٧) وَعَبْنَا وَقْضُبًا (٢٨) وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا (٢٩) وَحَدَائِقَ غُلْبًا (٣٠) وَفَاكِهَةً وَأَبًّا (٣١) مَتَاعًا لَكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ (٣٢) [عبس].

وعن غذاء الإنسان من أصل حيوانى، نقرأ فى سورة النحل، قول الله - عز وجل: ﴿وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ﴾ (٥) [النحل].

وفى سورة يس: ﴿أَوَلَمْ يَرَوْا أَنَّا خَلَقْنَا لَهُمْ مِمَّا عَمَلَتْ أَيْدِينَا أَنْعَامًا فَهُمْ لَهَا مَالِكُونَ﴾ (٧١) وَذَلَّلْنَاهَا لَهُمْ فَمِنْهَا رَكُوبُهُمْ وَمِنْهَا يَأْكُلُونَ (٧٢) وَلَهُمْ فِيهَا مَنَافِعُ وَمَشَارِبُ أَفَلَا يَشْكُرُونَ (٧٣) [يس].

وكل عناصر الطعام ضرورية وهامة، إلا أن البروتين أكثرها ضرورة للجسم، ويجد الإنسان غذاءه من البروتين فى النبات وفى الحيوان.

والبروتين الحيوانى أفضل من البروتين النباتى؛ لأن البروتين الحيوانى يحتوى على أحماض أمينية هامة لا توجد فى البروتين النباتى.

وأين يجد الإنسان البروتين الحيوانى؟ يجده فى اللحوم والألبان والبيض. لذلك فاللحوم والألبان والبيض من أهم أنواع الغذاء للإنسان.

ومن الحيوان ما يؤكل لحمه: كالإبل والبقر والغنم.

ومن الحيوان ما لا يؤكل لحمه، ويجد الإنسان له فيها منافع كثيرة أخرى، كما قال



تعالى: ﴿وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ﴾ [النحل] أى فى بعضها منافع ومن بعضها تأكلون.

واللحم: غنى بالبروتينات الحيوانية، إلا أن البروتينات تشكل نحو ربع وزن اللحم تقريباً، أما الباقي فى مواد أخرى كالدهون، والأملاح، والألياف، والماء، وتختلف كمية الدهون فى اللحم تبعاً لنوع الحيوان، ودرجة سمته.

ويمد اللحم جسم الإنسان بأملاح معدنية هامة، مثل الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم والفوسفور والحديد.

واللحوم الحمراء غنية بالأملاح المعدنية، أما اللحوم البيضاء كلحم الدجاج مثلاً فهى فقيرة نسبياً فى الأملاح المعدنية، إلا أنها أكثر سهولة فى الهضم، ويمد البروتين جسم الإنسان بطاقة حرارية محدودة، فجرام البروتين يعطى أربع وحدات حرارية.

وإذا صُنِّف الإنسان بين المخلوقات الحية، لكان من المخلوقات آكلة النبات، فالإنسان مخلوق نباتى، وليس بينه وبين الحيوانات آكلة اللحوم صلة.

والقروء أقرب الحيوانات شبهاً بالإنسان، وهى حيوانات آكلة للنباتات، وتركيب الجهاز الهضمى فى الإنسان يدل على أنه صمم لهضم الأغذية النباتية، وهو فى هضم النباتات أكثر كفاءة منه فى هضم

اللحوم، إلا أن الغذاء المثالى للإنسان هو ذلك الغذاء الذى يحتوى على النباتات واللحوم معاً.

وهل يستطيع الإنسان أن يعيش حياة طبيعية من غير أن يتناول لحمًا فى طعامه؟. النباتيون يتحمسون لذلك، إلا أنه من الناحية الغذائية، يحتاج جسم الإنسان فى غذائه إلى قليل من اللحوم ليكون غذاء مثالياً نظراً لما تحتويه اللحوم من مواد غذائية ضرورية لا توجد فى أى غذاء نباتى.

واللحم غنى بالبروتين الحيوانى وفقير بالمواد السكرية. وتختلف اللحوم فى أنواع الحيوانات، وتختلف أطوال خلاياها وأليافها، وكلما قل طول الألياف فى اللحم، كانت أسهل هضمًا؛ مثل لحم الدجاج والسّمك، وكلما زاد طول الألياف فى اللحم كان هضمها عسراً؛ مثل لحم الإبل.

واحتياج جسم الإنسان إلى البروتين الحيوانى يختلف باختلاف مراحل العمر، فالأطفال فى حاجة إلى ثلاثة جرامات من

البروتين يوميًا؛ لكل كيلو جرام من وزن الجسم، وذلك لأن الجسم يحتاج إلى البروتين في نمو الجسم في صغر السن، وبعد سن العشرين يكفي جرام واحد من البروتين يوميًا لكل كيلو جرام من وزن الجسم، ومن الأفضل أن يكون نصف هذا البروتين من البروتين الحيواني.

وكثرة تناول اللحوم في الطعام والإسراف فيه، يسبب بعض الأمراض في الجسم، لذلك يجب على الإنسان ألا يسرف في تناول اللحوم في طعامه، فكل كيلو جرام من جسم الإنسان يحتاج إلى جرام واحد من البروتين، فإذا كان وزن الجسم ستين كيلو جرامًا، فيحتاج إلى ستين جرام من البروتين، توجد في نحو ربع كيلو من اللحم يوميًا، أو من مصادر حيوانية أخرى كاللبن ومستخرجات الألبان، أو من البروتين النباتي.

أما حساء اللحم فليس له قيمة غذائية تذكر، فهو ملح وماء مع قليل من الدهون،



ولقد ذكرت أهمية اللحم في الغذاء في السنة النبوية، فقد روى ابن ماجه عن أبي الدرداء رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: « سيد طعام أهل الدنيا وأهل الجنة اللحم ».

وهذا الحديث الشريف تفسير لآية سورة الطور الآية: ٢٢ التي تتحدث عن طعام أهل الجنة، فيقول الله تعالى: ﴿وَأَمْدَدْنَاهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ﴾ [الطور].

ويوجد البروتين الحيواني في غير اللحوم أيضًا؛ فيوجد في الألبان، والبيض أيضًا.

ولحم الدجاج : لحم أبيض فهو أسهل هضمًا من لحم الضأن ولحم البقر؛ لذلك يصفه الأطباء لمن هم في حاجة إلى تغذية دون إجهاد، كما في حالة النقاهة من بعض الأمراض، أو بعد العمليات الجراحية. ولحم الدجاج يحتوى على ٥٪ من وزنه دهناً، بينما تحتوى لحوم الطيور الأخرى كالأور مثلاً على نسبة أعلى من الدهون، لذلك كان لحم الدجاج أسهل في الهضم من لحوم الطيور الأخرى.



البيض مصدر هام للبروتين الحيواني في طعام الإنسان

ويقول علماء الأغذية: إن أفضل طريقة لإعداد الدجاج للأكل شيه على النار؛ لأن المشوى على النار يفقد اللحم الجزء الأكبر من الدهن، وبذلك يكون أسهل هضمًا.

ونذكر هنا ما أخرجه الإمام البيهقي والإمام ابن أبي الدنيا، عن ابن مسعود - رضى الله عنه - أن رسول الله ﷺ قال: «إنك لتنظر إلى الطير فى الجنة فتشتهيه، فيجىء مشويًا بين يديك»، وفى الحديث الشريف إشارة إلى أن الشوى للحم الطير أفضل لآكله.

البيض:

البروتين الموجود فى البيض بروتين حيوانى، كما أن البيض يحتوى على الكثير من الأملاح المعدنية الهامة للجسم أيضًا، لذلك فالبيض غذاء مفيد، وكل ما به من عناصر غذائية قابل للامتصاص، والبيض يتساوى مع اللحم فى قيمته الغذائية، وقد يفوقه أيضًا؛ لاحتوائه على بعض العناصر الغذائية التى لا توجد فى اللحوم.

ويصلح البيض غذاء للطفل بعد الشهر التاسع من عمره، إلا أنه يجب تجنب الإسراف فى تناول البيض فى الطعام؛ لأن الإسراف فيه قد يسبب أضرارًا بالجسم وخاصة فى كبار السن.

ويعتقد بعض الناس أن أكل السمك مع البيض، أو السمك واللبن يضر بصحة الجسم، وليس ذلك صحيحًا.

ومنذ أقدم العصور، والإنسان يتخذ من بيض الطيور والحيوانات الأخرى طعامًا له، وكان البيض يشكل غذاء رئيسيًا للإنسان البدائي، فكان يلتهم ما تصل إليه يده من بيض، دون تمييز بين نوع ونوع. وصفار البيضة يحتوى على مواد غذائية أكثر ضرورة لتغذية جسم الإنسان، فهو يحتوى على معظم الفيتامينات، وعلى معظم الأملاح المعدنية ومن أهمها فى البيض الحديد والفوسفور.

والبروتين الموجود بالبيض، هو نفسه البروتين الموجود فى اللحم واللبن إلا أن البيض يحتوى على قدر من الحديد أكثر مما هو فى اللبن. ويحتوى اللبن من الكالسيوم أكثر مما هو موجود بالبيض، ويخطئ من يسحق قشر البيض ويتناوله فى طعامه على اعتقاد أنه مصدر غنى بالكالسيوم؛ لأن الكالسيوم الموجود فى قشر البيض لا يهضم فى أمعاء الإنسان، وليست له من وظيفة إلا حفظ محتويات البيضة.

والبيض غذاء مفيد جدًا للإنسان، وجميع عناصره سريعة الهضم سريعة

الامتصاص، وهو يعادل اللحم فى قوته الغذائية، بل يفوق اللحم نظراً لما بالبيض من بعض العناصر غير الموجودة فى اللحم. والبيض المسلوق أسهل هضمًا من البيض المقلّى.

ولا ينصح المرضى بالكبد وتصلب الشرايين وهبوط وظائف الكلى بتناول البيض فى طعامهم.

ويجد الإنسان أكثر غذائه من لحم وشحم وألبان فى الأنعام، من البقر والضأن والماعز والإبل وما شابهها، وجاءت هذه الحقيقة فى القرآن الكريم فى أربع آيات هى بترتيب النزول : يس، وغافر، والنحل، والمؤمنون، وكلها سور مكية.

نزلت أولاً فى سورة يس فى قول الله تعالى : ﴿أَوَلَمْ يَرَوْا أَنَّا خَلَقْنَا لَهُمْ مِمَّا عَمِلَتْ أَيْدِينَا أَنْعَامًا فَهُمْ لَهَا مَالِكُونَ ﴿٧١﴾ وَذَلَّلْنَاهَا لَهُمْ فَمِنْهَا رَكُوبُهُمْ وَمِنْهَا يَأْكُلُونَ ﴿٧٢﴾﴾ [يس].

وفى الآية الكريمة أمر بالمشاهدة والتفكر والتدبر فى آية الله فى خلقه وفضله على عباده، ثم نزلت سورة غافر، يقول

الله - تعالى - فيها : ﴿اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَنْعَامَ لِتَرْكَبُوا مِنْهَا وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴿٧٩﴾﴾ [غافر] والآية تقرر حقيقة ثابتة عن الأنعام، التى تُركب ولا يؤكل لحمها، والأنعام التى تؤكل لحومها، ثم نزلت سورة النحل، يقول الله تعالى فيها : ﴿وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴿٥﴾﴾ [النحل]، وبعد أن بينت الآيات الثلاث فى السور الثلاثة صوراً عامة لخلق الأنعام، وتسخيرها للإنسان، يجد فيها لنفسه المسكن، والملبس، والركوب، والطعام.

نزلت سورة المؤمنون، يقول الله تعالى، فيها : ﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامَ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهَا وَلَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴿٢١﴾﴾ [المؤمنون].

ولكم فيها منافع كثيرة: لم تذكر الآية الكريمة تلك المنافع لأنها ذكرت فى السور التى نزلت من قبل.

وجاءت حقيقة : ﴿ومنها تأكلون﴾ فى الآيات الأربع، كل آية تذكر هذه الحقيقة فى سياق الحديث عن وجه من وجوه الهداية العلمية، التى تهدف إلى هداية دينية جامعة.

وغنى عن البيان أن الله تعالى هو
الزارع، وهو الطاعم، وهو الرزاق ذو القوة
المتين.

كما قال تعالى في سورة الواقعة:
﴿أَفَرَأَيْتُمْ مَا تَحْرُثُونَ﴾ (٦٣) ﴿أَأَنْتُمْ تَرْزُقُونَهُ أَمْ
نَحْنُ الزَّارِعُونَ﴾ (٦٤) [الواقعة] جاءت
الحقيقة في الآيتين في صيغة سؤال ليكون
الجواب منا: بلى، أنت الزارع، وأنت الطاعم
يا رب.

وفي سورة يس الآيات: ٣٣-٣٥ يقول
تعالى: ﴿وَأَيُّ لَهِمُّ الْأَرْضِ الْيَمِينَةُ أَحْيَيْنَاهَا
وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ﴾ (٣٣) ﴿وَجَعَلْنَا
فِيهَا جَنَّاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ وَفَجَّرْنَا فِيهَا مِنَ
الْعُيُونِ﴾ (٣٤) ﴿لِيَأْكُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ وَمَا عَمِلَتْهُ
أَيْدِيهِمْ أَفَلَا يَشْكُرُونَ﴾ (٣٥) [يس].

أفعال الرزق في الآية الكريمة أربعة:

أحييناها، وأخرجنا منها، وجعلنا فيها،
وفجّرنا فيها. والضمير في أفعال الرزق تعود



جعل الله - تبارك وتعالى - لكل شيء
سبباً في هذه الحياة الدنيا، وجعل في نظر
عباده أن النتائج تُبنى على الأسباب، أذاكر
فأنجح، أتناول الدواء فأشفي من المرض،
أسعى للرزق فأحصل على مال، أشتري به
الطعام لى ولمن أعول.

وهكذا النتائج في نظر الإنسان العادى
مبنية على الأسباب، وذلك حتى يسعى
الإنسان وتدور عجلة الحياة.

إلا أن الأسباب والنتائج معاً هي من
أمر الله - عز وجل، والنتائج في حقيقتها
ليست مترتبة على الأسباب، فالرزق من الله
تعالى ليس متوقفاً بالضرورة على سعى
الإنسان إليه، فقد أكد وأسعى ولا أجد شيئاً،
وقد لا يسعى آخر ويأتيه الرزق وفيراً، إلا أن
الله - تعالى - حذرنا من التواكل، وأمرنا
بالعمل.

والإسلام دين العمل الصالح، ولم
يذكر الإيمان في القرآن العظيم إلا وكان
مقترناً بالعمل الصالح، في كثير من الآيات
الكريمة كقوله تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا
وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ...﴾ (٢٧٧) [البقرة].

فلا إيمان حقيقى إلا إذا كان مقترناً
بالعمل الصالح، وأمرنا الله تعالى بأن نضرب
في الأرض ونحرثها ونسقيها، حينئذ يظهر
النبات، وتظهر الثمرات والأرزاق.

جميعاً إلى الله - تبارك وتعالى ، أما أفعال
الإنسان ، فتدُل على أنهم يأكلون ، ولا
يصنعون رزقاً ، فقال : ﴿ لِيَأْكُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ ﴾ ،
وقال : ﴿ وَمَا عَمَلَتْهُ أَيْدِيهِمْ ﴾ ، و« ما » هنا قد
تكون نافية للعمل .

وجعله الله - تعالى - سبباً من أسباب الرزق،
ومن أسباب الحياة، كما قال الله - تعالى - في
سُورَةِ الْفُرْقَانِ: ﴿وَهُوَ الَّذِي أَرْسَلَ الرِّيحَ
بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً
طَهُورًا﴾ (٤٨) لِنُحْيِيَ بِهِ بَلْدَةً مَيِّتًا وَنُسْقِيَهُ مِمَّا
خَلَقْنَا أَنْعَامًا وَأَنْآسِي كَثِيرًا﴾ (٤٩)



وساق كل ذلك دليلاً على رحمته بعباده
ووحدانيته في خلقه، لا شريك له .

وفي سورة العنكبوت، قال الله عز
وجل: ﴿أَوَلَمْ يَرَوْا كَيْفَ يُبْدِئُ اللَّهُ الْخَلْقَ ثُمَّ
يُعِيدُهُ إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾ (١٩)
[العنكبوت].

إن خلق كل غذاء وطعام في هذه
الأرض نجده في دورة لا تكاد تنتهى هي من
خلق الله وأمره رحمة بعباده في الأرض، وإذا
بحث أى مفكر في جزئية من الجزئيات
لاتضح له الصورة الصحيحة إلا إذا نظر نظرة
عامة للنظام الغذائى ، والدورة الغذائية
ككل، حينئذ ستضح أمامه الحقيقة ، ويلمس
قدرة الله تعالى وحكمته .

ويجد الإنسان غذاءه في البحر أيضاً:
من صيد البحر فى أسماك البحر
وحيوانه .

ومن طعام البحر فى البلانكتون
والعوالق والطحالب، ولا تنتهى الأسماك
والحيوانات البحرية، ولا ينتهى طعام البحر
كذلك، فما إن ينتهى حتى يبدأ من جديد،
والله تعالى يبدأ الخلق ثم يعيده، كل ذلك فى
دورة محكمة لا تفاوت فيها ولا اختلاف،
وقال الله عز وجل فى سورة المائدة: ﴿أُحِلَّ
لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ ...﴾ (٩٦)
[المائدة].

وقد ظن بعض الناس أن فى الحياة
صراعاً من أجل البقاء للأقوى، ظنوا ذلك
عندما نظروا من زاوية ضيقة إلى المخلوقات
فى هذا الوجود، ولم تتضح الصورة الكاملة
أمامهم إلا من خلال علم الأحياء، وعلم

الغذية فى عصرنا الحاضر . هنالك أدرك
العلماء أن المسألة ليست صراعاً من أجل
البقاء، وإنما هو نظام شامل كامل متكامل،
ينتظم المخلوقات جميعاً فى الوجود كله، من
شأنه حفظ التوازن فى كل بيئة، وجعل كل
خلق، وكل شىء فى الوجود موزوناً، كما
قال الله تعالى فى سورة الحجر:

﴿وَالْأَرْضَ مَدَدْنَاهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوَاسِيَ
وَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ شَيْءٍ مَوْزُونٍ﴾ (١٩)
[الحجر].

كلمة «أنبتنا» لا تدل على استنبات
الأرض فحسب، ولكنها تعنى الخلق كله.
وأنبتنا: أى وخلقنا فيها من كل شىء موزون.

وجاءت كلمة «أنبت» بمعنى أنشأ فى
سورة آل عمران فى الحديث عن السيدة مريم
فى قول الله - عز وجل -: ﴿فَتَقَبَّلَهَا رَبُّهَا
بِقَبُولٍ حَسَنٍ وَأَنْبَتَهَا نَبَاتًا حَسَنًا ...﴾ (٢٧)
[آل عمران]، أى : أنشأها نشأة حسنة،
وجاءت كلمة «أنبت» بمعنى خلق فى سورة
نوح فى قول الله - عز وجل -: ﴿وَاللَّهُ
أَنْبَتَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ نَبَاتًا﴾ (١٧) [نوح].

وفى قول سيدنا رسول الله ﷺ: «لا
يدخل الجنة من نبت لحمه من سحت» ، فقوله
تعالى فى سورة الحجر: ﴿وَالْأَرْضَ مَدَدْنَاهَا
وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ شَيْءٍ
مَوْزُونٍ﴾ (١٩) [الحجر] . أى : وخلقنا
فيها كل خلق موزوناً ، وفى توازن كامل، مع
المخلوقات الأخرى .

ولقد رأينا أمثلة من ذلك التوازن
المدمش فى دورات الغذاء فى البر والبحر
جميعاً .

١ - العسل في العصور القديمة:

ما إن خلق الإنسان على هذه الأرض حتى وجد العسل أمامه وفيراً في بيوت النحل في الجبال وعلى الأشجار، كما قال الله تعالى: ﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ﴾ [النحل: ٦٨]. ووجد فيه غذاءً لذيذ الطعم، ويعطى الحيوية والنشاط للجسم.

ولاشك أن النحل خلق في الأرض قبل خلق الإنسان بملايين السنين، وكان النحل يستعمل العسل غذاءً له، وما بقي كان غذاءً للحشرات الأخرى، ولكن بظهور الإنسان على هذه الأرض حصل هو على النصيب الأكبر من العسل الذي يخرج من بطون النحل. وقد استخدم العسل في القرايين في المعابد وفي كثير من الطقوس الدينية في العصور القديمة، ونقرأ عن ذلك في تاريخ الفراعنة والآشوريين والبابليين والعبرانيين والإغريق.

ووصفت مصر في التوراة بأنها بلاد اللبن والعسل. وعثر علماء الآثار على قدور مملوءة بالعسل في قبور الفراعنة، وقالوا: إن

العسل ظل محتفظاً ببعض خواصه بعد آلاف السنين. وكان المصريون القدماء يكثر من تناول العسل في طعامهم اعتقاداً منهم أنه يطيل العمر، وأن له صلة بالخلود لذلك كان يستعمل في طقوسهم الدينية.

وقد جرت عادة الشبان المصريين القدماء المقدمين على الزواج أن يقدم الواحد منهم لعروسه قدراً مملوءاً بالعسل تعبيراً منه على إخلاصه لها الذي يدوم إلى الأبد، وربما كان هذا هو السبب في إطلاق اسم «شهر العسل» على أول شهور الزواج.

وفي العصر الروماني كان العسل من وجبات الطعام المعتادة على كل مائدة طعام في منازلهم وفي معابدهم في أعيادهم الدينية، وللعسل عند المسلمين مكانة عظيمة، فقد نزلت فيه آية سورة النحل، وذكر القرآن الكريم أن في النحل شفاء للناس، وأن العسل من شراب أهل الجنة كما قال الله عز وجل: ﴿مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وَعَدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَّاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى...﴾ [محمد: ١٥].



بيت النحل غرف سداسية الشكل في غاية الانتظام مما يدل على قدرة هندسية فائقة

أرسطاليس فقد أشاد بالعسل، وقال: إن في العسل خواص ليست في غيره من أنواع الطعام فهو يعالج الكثير من الأمراض، ويقوى الجسم ويطيل العمر.

وكان أبوقراط أشهر أطباء الإغريق يعتمد في غذائه على العسل وكان يستعمل العسل في كثير من طرق علاجه لكثير من الأمراض إما عن طريق الفم أو في استعماله موضعياً، كما أشاد العالم الطبيب جالينوس بالعسل كطعام وشراب وغذاء مفيد للإنسان.

أما الأطباء المسلمون مثل ابن سينا فقد استعمل العسل في علاج كثير من الأمراض.

٢ - مجتمع النحل:

في سورة النحل الآيتان: ٦٨، ٦٩ يقول الله عز وجل: ﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ

العلاج بالعسل في العصور القديمة:

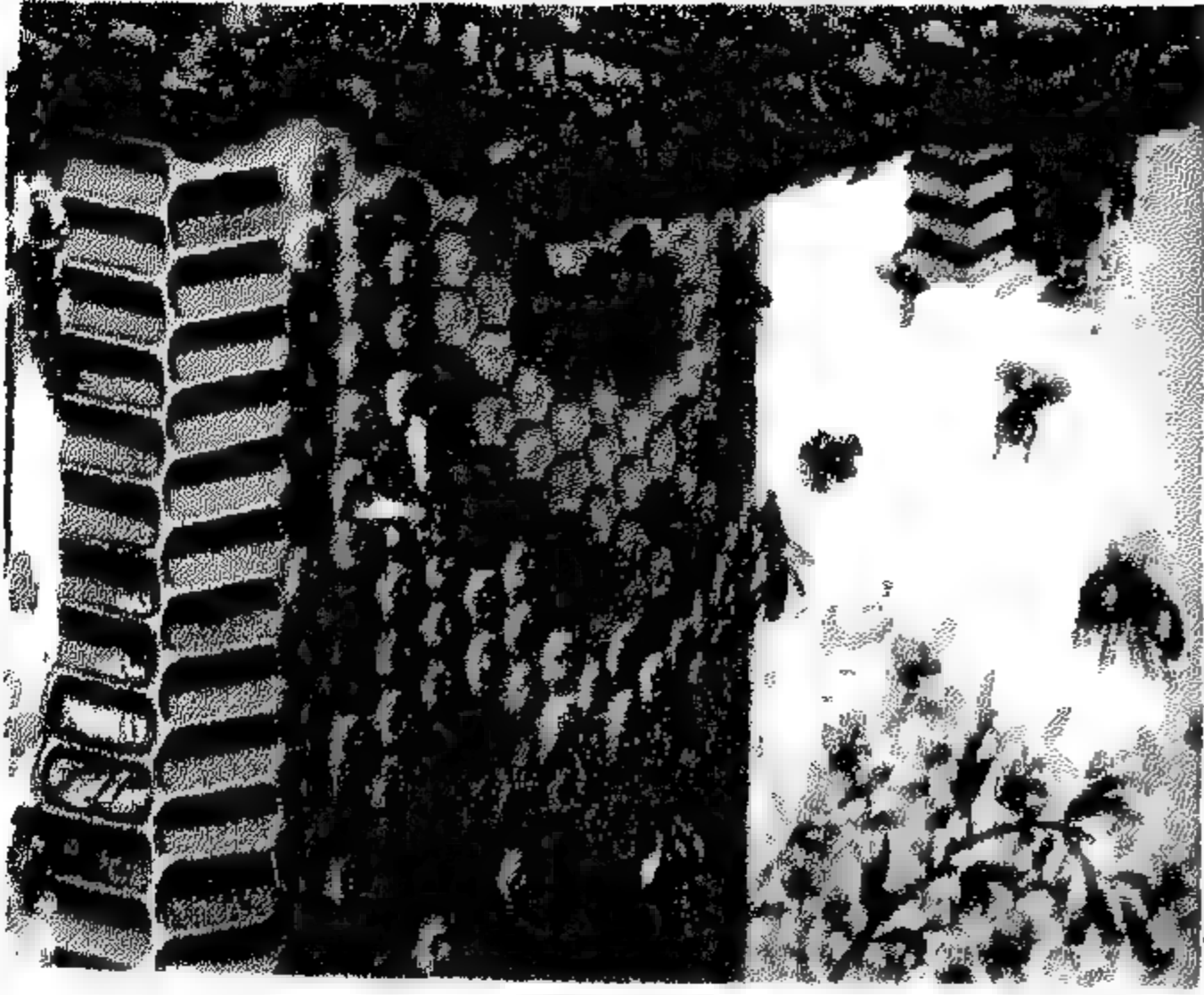
كان العسل من المواد الرئيسية في طعام الناس وعلاجهم في العصور الفرعونية ، وفي بردية بابيروس منذ ٣٥٠٠ عام مضت كتب فيها عن تحضير الأدوية لكل أمراض الجسم وكان العسل فيها جميعاً المادة الرئيسية، وجاء فيها^(١): (إن العسل يساعد على شفاء الجروح وفي معالجة أمراض البطن كما يفيد في علاج أمراض العيون عن طريق الفم وموضعياً كغسول للعين)، ووصف العسل في بردية بابيروس للعلاج من كثير من الأمراض.

وفي الصين القديمة كان العسل يستعمل في علاج كثير من الأمراض الجلدية، وفي الهند القديمة كانوا يكتحلون بالعسل، ويستعملون العسل كشراب يطيل العمر ويؤخر حدوث الشيخوخة.

وفي اليونان القديمة كانوا يعتقدون أن العسل منحة من آلهة السماء، ولقد ذكر هوميروس العسل في كثير من قصائده في ملحمة الشهيرة «الإلياذة والأوديسة» وعدّد فوائد العسل فيها.

واعتقد كثير من فلاسفة الإغريق أن العسل إذا تناوله الإنسان غذاء له كل يوم فإنه يطول عمره، وكان العالم ديمقراطوس من المواظبين على تناول العسل كل يوم، وقيل أنه عاش فوق المائة، أما العالم الإغريقي

(١) كتاب العسل للدكتور محمد فزار الدقر.



وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِّي مِنْ كُلِّ الشَّجَرَاتِ فَاسْلُكِي سَبْلَ رَبِّكِ ذُلًّا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلَفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾ [النحل].

استهلت الآية الكريمة بالقول:

﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ﴾

قال الحسن: أى قذف فى قلبها،

والوحي فى اللغة: إلهام فى خفاء. وقال

مجاهد: أى ألهمها إلهاماً، وقال ابن عباس:

أى أمرها، فالوحي أمر. وإذا نحن تفكرنا

فى هذا فإننا نجد أن الله تعالى ما خلق خلقاً

إلا وأوحى إليه.

فالله تعالى يوحى لكل سماء كما فى

سورة فصلت فى قول الله - عز وجل -:

﴿فَقَضَاهُنَّ سَبْعَ سَمَوَاتٍ فِي يَوْمَيْنِ وَأَوْحَىٰ

فِي كُلِّ سَّمَاءٍ أَمْرَهَا...﴾ ﴿١٢﴾ [فصلت]،

والله تعالى يوحى للأرض كما فى سورة

الزلزلة فى قول الله - تعالى -:

﴿إِذَا زُلْزِلَتْ

الْأَرْضُ زِلْزَالَهَا ﴿١﴾ وَأَخْرَجَتِ الْأَرْضُ

أَثْقَالَهَا ﴿٢﴾ وَقَالَ الْإِنْسَانُ مَا لَهَا ﴿٣﴾

يَوْمَئِذٍ تُحَدِّثُ أَخْبَارَهَا ﴿٤﴾ بِأَنَّ رَبَّكَ أَوْحَىٰ

لَهَا ﴿٥﴾ [الزلزلة] أى أمرها وسخرها

على فطرة خلقها.

والله تعالى قد يوحى إلى غير الرسل

من البشر، كما أوحى إلى أم موسى، نقرأ

فى سورة القصص قول الله - تبارك وتعالى -:

﴿وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خِفَتْ

عليه فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي...﴾

﴿٧﴾ [القصص]، والوحي هنا إلهام من

الله لها.

والوحي يكون إلى الملائكة كما فى

سورة الأنفال الآية: ﴿إِذْ يُوحِي رَبُّكَ إِلَى

الْمَلَائِكَةِ أَنِّي مَعَكُمْ...﴾ ﴿١٢﴾ [الأنفال].

وأعظم الوحي هى ما كان للرسل،

ففى سورة النساء: ﴿إِنَّا أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ كَمَا

أَوْحَيْنَا إِلَىٰ نُوحٍ وَالنَّبِيِّينَ مِنْ بَعْدِهِ...﴾ ﴿١٦٣﴾

[النساء].

والوحي يكون لكل كائن حى، مثل

الوحي إلى النحل كما قال تعالى: ﴿وَأَوْحَىٰ

رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ﴾ وهذا أمر الله عز وجل إلى

النحل الذى أودعه فطرة خلقه.

فكل مخلوق يخرج إلى الحياة يحمل

أمر الله ووحيه له، فى فطرة خلقه التى فطر

الله خلقه عليها، لا تبديل لخلق الله .

ووحى الله - تعالى - إلى النحل نراه

فى حياة النحل وطرق معيشته، ونظام حياته

وكل ما يقوم به من عمل، فالنحل يبني بيته في نظام هندسى بديع، ولو حاول أى مهندس فى العالم أن يصمم بيتًا للنحل ما زاد عما فعله النحل شيئًا.

فالبيت مكون من غرف متعددة الوظائف، ولها شكل سداسى منتظم، ولو كان مربعًا أو مثلثًا لكانت زواياه الحادة يصعب تنظيفها، وفى الوقت نفسه لا تصلح لوجود اليرقات فيها، ولو كانت فى شكل دائرى لحدثت فراغات بين الغرف ولا متلات بالأتربة، ولتعذر تنظيفها، لذلك كان أنسب شكل وأفضله لغرف البيت الشكل السداسى، فهذا أقربها إلى الشكل الدائرى ولا يترك فراغات بين الغرف.

إذن فبناء البيت ينطق بالقدرة العلمية الهندسية الفائقة مما يتناسب تمامًا مع متطلبات حياة النحل، فمن علّم النحل ذلك؟ الجواب فى صدر الآية الكريمة: ﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ﴾.

ويقول العلماء أن النحلة حشرة اجتماعية، فمجتمع النحل يسوده النظام والدقة، والتوازن والتعاون، كل فرد فيه يقوم بعمله خير قيام، وفى منتهى الدقة والكمال، لا تسبب، ولا إهمال، ولا تأجيل لعمل إلى وقت آخر. ولا يعتدى فرد على فرد، ولا يطغى أحد على أحد، ولا تستأثر النحلة لنفسها بمغنى، فما إن تحضر النحلة طعامًا من

الخارج حتى توزعه على أفراد الخلية وتُدلّ الآخرين على المكان الذى وجدته فيه ليذهبوا إلى هناك، ويأخذ كل منهم نصيبًا.

فالكل فى بيت النحل يقوم بعمله خير قيام، وفى أبداع نظام فمن علّم النحل ذلك؟.

ويبنى النحل بيته على أعظم تصميم هندسى، فمن علّم النحل ذلك؟.

ويتفاهم النحل مع بعضه البعض بلغات محددة، فمن علّم النحل ذلك؟.

نجد الإجابة على كل ذلك فى قوله تعالى: ﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ﴾.

إن النحلة حشرة صغيرة، لا تدرك، ولا تعقل، ولا تفكر، والذى يسيرها هو فطرة خلقها التى أودعها الله تعالى أسرار خلقها ونظام حياتها، فكل ما تقوم به من إبداع فى كل شىء ليس من تفكيرها وتدبيرها، ولا يُعقل أن يكون كذلك، ولكن من فطرة خلقها التى أودعها فيها فاطر الفطرة، وهو الله تبارك وتعالى، ومادام الله تعالى هو الذى أوحى لها، فلا عجب أن تبلغ النحلة فى نظام بيتها وكل أعمالها مبلغ الكمال.

ويتفكر الإنسان فى إبداع الله تعالى فى خلقه، وعندما يطالع ما تعقب به الآية الكريمة بالقول: ﴿إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ يزداد تدبرًا، ويزداد تفكيرًا.

يوجد من النحل ١٩,٠٠٠ نوع، وكل نوع يعيش له صفات ومميزات، وكثير من تلك الأنواع تعيش فى جماعات ومستعمرات، ومن تلك الأنواع من عالم النحل، نحل العسل.

والنحل يضع العسل ليكون طعاماً له وليرقاته، إلا أن إنتاجه من العسل أكثر كثيراً من حاجة النحل إليه، وأفراد النحل ثلاثة: الملكة، والشغالة، والذكور.

أما الملكة: فهى أساس البيت، وهى ملكة واحدة فى الخلية، وحولها يتجمع النحل كله، وتجمع النحل حول الملكة غريزة، فهو يتجمع حولها وحتى لو لم يرها، وبطن الملكة مستطيل، أطول من بطون النحل الأخرى، وهى تتلقح من أحد الذكور، وبعد أيام تضع من ١٠٠٠ إلى ٢٠٠٠ بيضة ملقحة يومياً، ولا يحدث التزاوج الملكى إلا مرة واحدة فى حياة الملكة التى تستمر من ٣ إلى ٤ سنوات.

وتلتف الوصيفات من الشغالات حول الملكة أثناء وضع البيض، تخدمها، وتدفىء الجو لها إذا كان بارداً، وتبرده إذا كان حاراً، وتنظف جسم الملكة وتمشط شعرها، وتلبى أوامرها.

ومن الشغالات ما هو مسئول عن إطعام الملكة، يتوجه إليها، فتخرج الملكة لسانها وتضعه فى بلعوم الشغالة، وتمتص

العسل منه، ومن الشغالات ما هو مسئول عن تنظيف البيت، وتنظيف حجراته، خاصة قبل أن تضع الملكة البيض فيه.

والشغالات هى التى تقوم بكل أعمال البيت الداخلية والخارجية، وللخلية نظام داخلى فى منتهى الإتقان ونظام دفاعى محكم.

فالحارسات تقف على باب الخلية، تلاحظ القادمين، ولا تسمح لأى نحلة أجنبية بالدخول، وإذا أغار أعداء على المستعمرة تحاول صد الهجوم، وتُبَلِّغُ الملكة فى نفس الوقت، فتلاحظ الملكة ما يحدث، إن استطاعت الحارسات صد الهجوم كان بها، وإن لم تستطع أعلنت الملكة التعبئة العامة فتتجه جميع الشغالات إلى القتال.

والشغالات كما قلنا تعمل كل منها فى وظائف مُخصصة، ولكن هناك حركة تنقلات يومية تجريها الملكة بين الشغالات، يحدث فيها تبادل مراكز العمل، وذلك تبعاً لقدرة الشغالة وعمرها.

فالشغالات حديثة الولادة: تعمل حاضنات وكناسات.

والشغالات الأكبر أياماً: تعمل فى إنتاج العسل.

والشغالات الأكبر منها: تعمل للحراسة وهكذا.



النحل آية من آيات الله فى خلقه

وهى كثيرة الضوضاء عديمة الإنتاج، لذلك تطردها الشغالات خارج المستعمرة لتموت جوعاً فى العراء إذا قل الغذاء داخل البيت، فليس للعاطفة فى عالم الحشرات مكان.

٣ - ثم كلي من كل الثمرات:

جعل الله - تعالى - من فطرة خلق النحل، أن تتغذى من رحيق الأزهار لتصنع منه العسل داخل غدها، وتجمع حبوب اللقاح لتصنع منه خبز النحل، وهو خبز مصنوع من حبوب اللقاح والعسل، وتتغذى عليه الشغالات والذكور، ويتغذى النحل على رحيق الأزهار، وحبوب اللقاح، وإن لم يجد أزهاراً كما يحدث فى بعض فصول السنة، فإنه يأكل من أى ثمرة من الثمرات، ولو كانت ثمرة فاسدة سقطت على الأرض، أو وقعت من الشجرة أو غير ذلك من الثمرات فى أى مكان وأى مصدر كان،

إنه نظام إدارى عجيب، يسير فى منتهى الدقة والإتقان فى خلية عدد أفرادها عدة آلاف نحلة، فكيف تدير الملكة كل هذا النظام الإدارى الدقيق، وتبادل العمل فيه، وتنقلات الأفراد فيه، وملاحظة كل شىء؟ كيف يحدث كل ذلك من الملكة، وهى حشرة صغيرة لا عقل فيها، ولا إدراك؟ .

تعطينا الآية الكريمة الجواب فى أول كلماتها فى قول الله - عز وجل - : ﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ﴾ وما دام كل ذلك وحيًا من الله تعالى، فلا بد من أن يزول العجب، ويحل محله التفكير والتدبر فى إعجاز الله - تعالى - فى خلقه، وإبداعه فى صنعه، الذى يدل على أن الله - عز وجل - خالق قادر مبدع عظيم.

وفى بطن الشغالة توجد حوصلة العسل تخزن النحلة فيه الرحيق الذى تجمعته من الأزهار، وبالبطن أيضاً غدد من الشمع وفى مؤخرة البطن جهاز اللسع، ذو الطرف المدبب والمتصل بغدة السم .

ومع أن الذكور أكبر حجمًا من الشغالات إلا أنه ليس للذكور آلة لسع، لذلك لا تستطيع الذكور الدفاع عن نفسها، وتستطيع الشغالات طرد الذكور من الخلية فى دقائق معدودات، والذكور لا تجمع رحيقًا، ولا تصنع خبزًا، ولا تصنع عسلًا، ولا تقوم بأى عمل فى الخلية بعد أن تلقح الملكة،

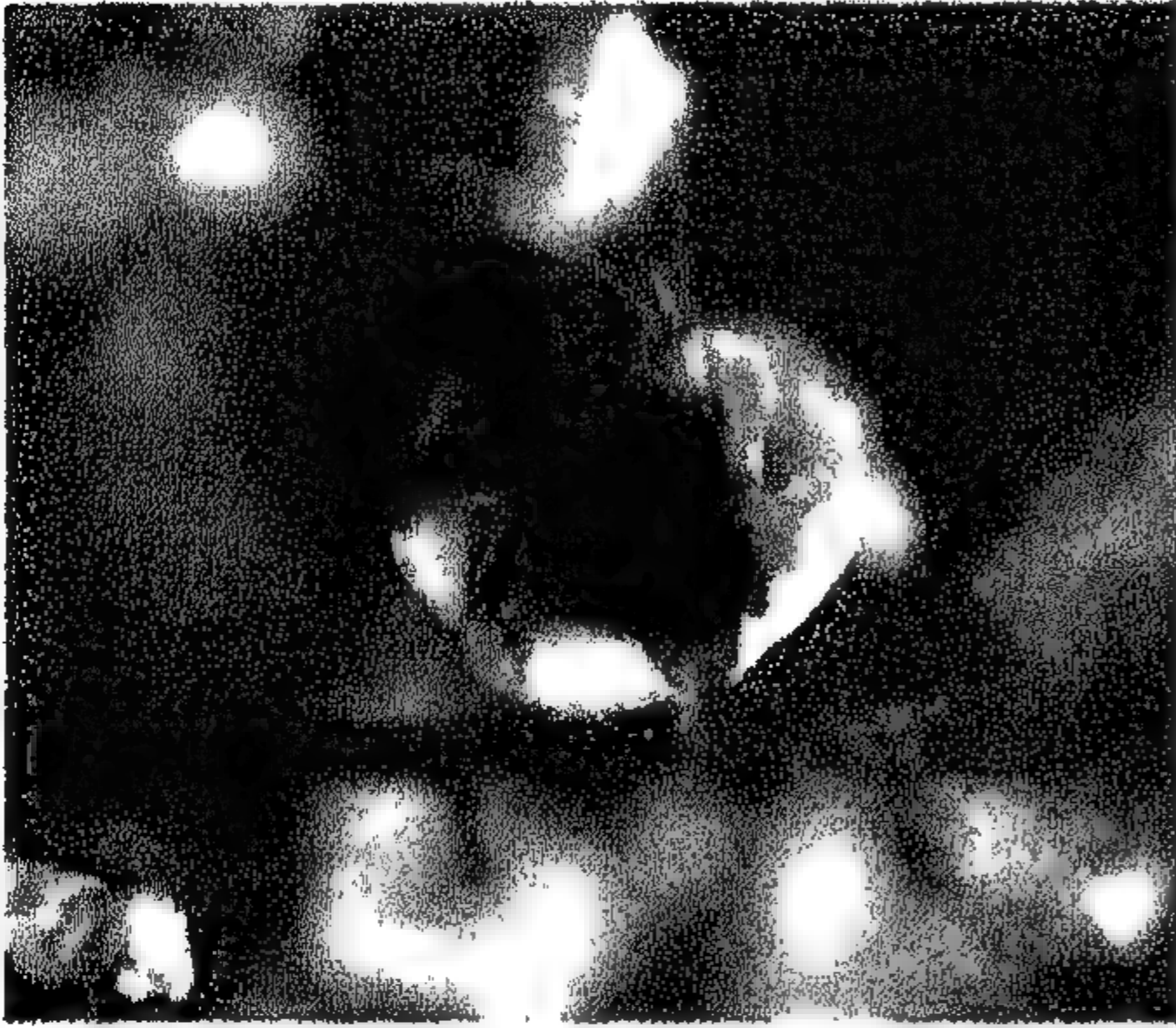
فذلك قول الله عز وجل: ﴿ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ...﴾ [النحل] وأى شيء يأكل منه سواء كان حلوًا أو مرًا، يحوله داخل جسمه إلى عسل حلو فيه غذاء وشفاء.

وقال ابن عباس - رضى الله عنهما -: المعنى أن الله - تعالى - أمرها أن تأكل من كل الثمرات وأن تتبع سبل ربها ذللاً، وكل شيء تأكله من حلو أو مر تحوله في بطنها عسلاً. ولقد ذكر الحديث النبوى الشريف هذه الحقيقة، فقد روى الطبرانى بسند صحيح عن أبى هريرة - رضى الله عنه - أن رسول الله ﷺ قال: «مثل بلال كمثل النحلة غدت تأكل الحلو والمر ثم هو حلو كله».

ورحيق الأزهار هو المادة الخام الذى يصنع منها النحل العسل، كما يصنع منها المواد الأخرى التى تخرج من بطون النحل، كالغذاء الملكى وسم النحل، وفى كل منها شفاء للناس، ويذهب النحل إلى الأزهار ليس بهدف تلقيحها فهو لا يدرك ذلك، ولكن يذهب إلى الأزهار بهدف الحصول على الرحيق وحبوب اللقاح، إلا أنه بذلك يعمل على تلقيح النباتات وتكون الثمار، وبذلك جعل الله تعالى تبادل المنفعة بين النبات وبين النحل. ولا حياة لكثير من النبات بدون النحل، ولا حياة للنحل بدون النبات. إن فى ذلك مثلاً رائعاً لكمال فطرة

الخلق فى المخلوقات جميعاً، وحكمة الله البالغة فى خلقه وقدرته فى صنعه.

فاسلكى سبل ربك ذللاً: أى طرقاً ذللاً لا يتوعر عليها مكان سلكته، والذللول هو الذى يقاد حيث يريد صاحبه، وكلمة «ذللاً» نعتاً للنحل أو نعتاً للسبل، وقد تكون نعتاً للنحل والسبل معاً.



تبادل المنفعة بين النحل والزهور من فطرة الخلق

وتحط النحلة على الزهرة وتمتد خرطومها الطويل لتمتص الرحيق المتجمع فى قاع كأس الزهرة، وهى إذ تفعل ذلك لا تسبب ضرراً بالزهرة، ولا فساداً بالنبات، ولكنها تفيده فائدة كبرى فى التلقيح، وامتصاص النحل رحيق الأزهار، لا يضر بالأزهار شيئاً.

وروى الإمام أحمد أن النبى ﷺ قال: «والذى نفسى بيده إن مثل المؤمن كمثل النحلة أكلت طيباً ووضعت طيباً، ووقعت فلم تكسر ولم تفسد».



وتستطيع النحلة الشغالة أن تطير بسرعة ستين كيلو متراً في الساعة، ولكن سرعتها تقل إلى النصف تقريباً إذا كانت مثقلة بالرحيق وحبوب اللقاح. وقام أحد العلماء بإحصائية طريفة فوجد أن كيلو جرام واحد من العسل يكلف النحلة ما بين مائة وعشرين ألف حمل من الرحيق. وتغذى النحلة اليرقات مئات المرات كل يوم لأن اليرقة يزيد حجمها أربعمئة ضعف بعد ستة أيام مما يحتاج إلى قدر كبير نسبياً من الطعام.

رغم التقدم العلمى الذى أحرزه علماء النبات فى عصرنا هذا، فإننا ما زلنا لا نعرف بالضبط كل أنواع النباتات التى تعطى أزهاراً حقيقية، فالنباتات المزهرة تقدر بنحو ربع مليون صنف، وهى تمثل أكثر من نصف أنواع النباتات المعروفة التى تصل إلى ٣٧٥ ألف صنف من النباتات تقريباً، والنبته المزهرة أكثر فائدة من غيرها لأنها تحمل الحبوب والثمار والخضرة والزيوت النباتية، أى إن النباتات المزهرة مصدر غذاء الإنسان، كما توفر غذاء لبعض الحيوانات أيضاً.

ومثل هذه الأزهار ظهرت على الأرض منذ أكثر من ١٥٠ مليون سنة.

فالأزهار تحتوى على الأعضاء التناسلية للنبات، والأزهار على أشكال بديعة، وألوان جذابة، وروائح نفاذة جميلة تجذب النحل إليها، وتلقح الأزهار غالباً بواسطة الحشرات،

والنحل أهم حشرة وتقوم بهذه المهمة الجليلة، وبعض الأزهار تلقح بواسطة الرياح أو بواسطة القنوت والآنهار.

والزهرة الصغيرة المنعزلة قد لا تجذب الحشرات، ومن أجل تأمين لفت نظر الحشرات، فإن بعض الأزهار تظهر مجتمعة، فهناك عدد كبير من الأزهار الصغيرة المجتمعة تبدو للناظر كأنها زهرة واحدة، وبفضل هذا التجمع يمكن جذب الحشرات المتنوعة.

ويحتاج النحل لحياته وحياة الطائفة فى الخلية إلى ثلاثة أنواع: ١ - حبوب اللقاح. ٢ - رحيق الأزهار. ٣ - الماء، وحبوب اللقاح هى الغذاء الذى تحتاجه النحلة فى الأيام الأولى من حياتها عندما تكون يرقة.

وعندما تباشر الشغالة من النحل جمع حبوب اللقاح من الأزهار فإنها لا تخلط أبداً الأنواع المختلفة فى سلات اللقاح Pollen Baskets الموجودة فى أرجلها الخلفية فهى تستمر فى زيارة نفس النوع من الأزهار حتى تمتلئ السلال بحبوب اللقاح، والنحلة تستفيد من ذلك لتصنع عسلاً من نوع ولون خاص، والنباتات تستفيد أيضاً؛ لأن انتقال النحلة من زهرة إلى أخرى من نفس النوع يؤدى إلى التلقيح الصحيح للنباتات.

والرحيق هو غذاء النحل اليافع، ويحول إلى عسل ويستخدم كطعام احتياطي.

٤ - مكونات العسل:

العسل مركب كيميائي معقد التركيب جداً، ففضلاً عن العديد من السكاكر، فإنه يحتوى على كثير من الأملاح المعدنية مثل أملاح الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم، والعديد من الأحماض العضوية مثل حامض التارتاريك والجليكونيك والليمونيك وغيرها وغيرها، ويحتوى العسل على كثير من الخمائر منها الكاتاليز والأنفرتيز والليبيز والأميليز وغيرها، ومقادير قليلة من الفيتامينات.

١٠٠ جرام من العسل يحتوى على

الآتى:

٤١ جرام سكر فاكهة، ٣٤ جرام سكر عنب، ٤ جرام سكر قصب، ثلث جرام من البروتين.

أما الفيتامينات: ٠,٠٤ مللى جرام فيتامين ب٢ (الريبوفلافين).

٠,٢ مللى جرام حامض نيكوتينيك.

٤ مللى جرام فيتامين ج .

٠,٢ مللى جرام فيتامين ب٦ .

٠,٠١ مللى جرام فيتامين ب١ .

وآثار من الفيتامينات الأخرى.

أما الأملاح المعدنية فهي كثيرة منها:

٥ مللى جرام صوديوم .

وينقل إلى الخلية فى حويصلة النحلة أو معدة النحلة حيث يبدأ تحويله كيميائياً إلى عسل .

وعند وصول النحل إلى الخلية فإنه يمرر الرحيق إلى صغار النحل التى تأخذه إلى حويصلاتها وتستمر فى تحويله إلى عسل بعد تبخر الماء منه ؛ لأن الرحيق يحتوى على ٦٠٪ ماء، ٢٠٪ عسل . وفى النهاية يخزن العسل فى العيون التى تغلق بعناية .

وتنقل النحلة فى الرحلة الواحدة ٥٠ مللى جرام من الرحيق، وعلى ذلك يكون عليها أن تطير ٢٠,٠٠٠ رحلة لجمع كيلو جرام، وإذا افترضنا أنها تقطع فى الرحلة الواحدة نصف ميل فإن المسافة التى يجب أن تطيرها النحلة أكثر من ٢٠,٠٠٠ ميل لجمع كيلو واحد من الرحيق .

وقد تجمع خلية نحل كبيرة أثناء الربيع وفترة تفتح الأزهار نحو ٤ كيلو جرامات تقريباً من حبوب اللقاح، والماء ضرورى للنحل لصنع عجينة حبوب اللقاح لعمل خبز النحل لإطعام اليرقات، وتحمل الشغالة الماء فى حويصلتها إلى الخلية .

قرص العسل: عبارة عن مجموعة من العيون تبنيها الشغالة والبناءون من صغار النحل لحفظ مخزون العسل، وتصنعه من الشمع .

٤ مللى جرام كالسيوم .

١٠ مللى جرام بوتاسيوم .

٦ مللى جرام ماغنسيوم .

٠,٠٢ مللى جرام منجنيز .

٠,٠٩ مللى جرام حديد .

٥ مللى جرام فسفور .

٠,٠٢ مللى جرام نحاس .

آثار من أملاح معدنية أخرى من اليود والكبريت والكلور ... إلخ .

فى سنة ١٩٥٠ اكتشف العلماء فى ألمانيا^(١)، وجود مضادات حيوية فى عسل النحل تقتل الميكروبات . فإذا كانت السكريات تساعد على تكاثر الجراثيم والبكتريا، فإن العسل يقتلها .

والعسل يقتل الميكروبات العنقودية Staphylococci التى تسبب الالتهابات المتقيحة والجراثيم السبحية Streptococci، والجراثيم التى تسبب النزلات المعوية والزحار والتيفويد . وإذا كانت أقوى المضادات الحيوية التى نعرفها لا تقتل الفطر ولا الفيروسات فإن العسل يقتلها . والمركبات الكيميائية فى العسل التى تقتل الميكروبات والفيروسات والعفن لم تكتشف حتى الآن، وإنما اكتشف تأثيرها .

وقد أجرى بحث علمى وألقى فى المؤتمر العالمى للطب الإسلامى الذى انعقد فى

الكويت سنة ١٩٨١^(٢) وأثبت البحث بواسطة العديد من التجارب العلمية أن بالعسل مواد تقتل الجراثيم أقوى مفعولاً من المضادات الحيوية التى كانت معروفة فى ذلك الوقت، وقد قورن مفعول العسل بمفعول المضاد الحيوى القوى «الجتاميسين» Gentamycin فثبت أن بالعسل مواد أقوى منه مفعولاً فى قتل الميكروبات التى تسبب الالتهابات المتقيحة .

ولقد ذكر الحديث النبوى أن العسل علاج شاف للنزلات المعوية ، ولذلك رأينا من المناسب أن ننقل بحثاً علمياً ألقى فى نفس المؤتمر عن تأثير العسل فى علاج الإسهال المزمن^(٣) وهو كالاتى :

٥ - بحث علمى عن العسل كعلاج للإسهال المزمن؛

سبق أن أجرينا دراسة عن علاج بعض أمراض المعدة والاثني عشر بعسل النحل وجاءت النتيجة طيبة ومثمرة، والدراسة التى بين أيدينا اليوم تدور حول علاج الإسهال المزمن مجهول السبب بعسل النحل، وكذلك استعمال العسل فى علاج بعض الحالات الخفيفة من تقرح الأمعاء ممن يشكون من إسهال مزمن ومن أعراض أخرى تنتمى إلى الجهاز الهضمى .

طريقة البحث:

لقد أجريت الدراسة على ثلاثة وخمسين مريضاً ومريضة منهم ٢٣ من

(١) مقال للعالم دولد Dold فى مجلة Z.Hgg. infekions Krankh الألمانية، العدد ١٤١ سنة ١٩٥٥، وكتاب العسل للدكتور

محمد فزار . (٢) بحث للمؤلف ألقى فى ذلك المؤتمر .

(٣) بحث علمى للدكتور سالم لجم والدكتور محمود على حسن والدكتور حامد جمال الدين .

الذكور تتراوح أعمارهم بين ٣١ - ٥٥ عامًا، ومتوسطها ٣٩ عامًا، وثلاثين من الإناث تتراوح أعمارهن بين ١٩ - ٤٥ عامًا ومتوسطها ٢٨ عامًا، ولقد استغرقت هذه الدراسة سبعة أشهر (فبراير - أغسطس ١٩٨١ م). هؤلاء المرضى كانوا يعانون من إسهال مزمن لشهور وربما لسنين خلت قبل إجراء البحث عليهم، وهم من الذين طبقت عليهم شروط ونلخصها فيما يلي:

١ - أن يشكو المريض من إسهال لا يقل عن ثلاث مرات يوميًا، ولمدة لا تقل عن أسبوعين، أو إصابته بإسهال متقطع على مدى ثلاثة أشهر.

٢ - وجود أعراض مرضية أخرى مثل أوجاع البطن وانتفاخه مع عسر في الهضم:

٣ - خلو المريض من أمراض عامة أخرى.

٤ - خلو البراز من الطفيليات والبلهارسيا والميكروبات المرضية.

٥ - أن تكون الأشعة الملونة للقولون خالية من الأورام، والأمراض العضوية.

٦ - أجرى الفحص المنظاري للقولون وكذلك أخذت عينة نسجية من الغشاء المخاطي لكل مريض.

٧ - عدم استجابة المريض للأدوية الخاصة بالإسهال، وكذلك عدم استجابته

للاتزام بنظام غذائي معين مما يطلق عليه اسم (الرجيم).

ولقد تمت الدراسة على هؤلاء المرضى في بيوتهم وذلك بعد أن نُصِحوا بأن يتناول كل مريض ثلاث ملاعق كبيرة من غسل النحل الطارج قبل الإفطار وعند النوم مساء ولمدة ثلاثة أسابيع، ثم قمنا بتتبع كل مريض على حدة، ولمدة أربعة أشهر، كما ترك المريض ليختار الطعام الذي يريحه، فإذا ما انتكس المرض وعادته الإسهال حيثند يجب عليه أن يكرر أخذ الغسل مرة ثانية وبنفس الجرعة لمدة تتراوح بين أسبوع وثلاثة أسابيع.

نتائج البحث:

لقد لوحظ أن متوسط أعمار المرضى من الإناث يقل بعشر سنوات عنها بين المرضى الذكور، كما يزيد عدد الإناث قليلاً عن عدد الذكور، ولقد اشترك جميع المرضى في شكوى الإسهال المزمن الذي عرفنا خصائصه في صدر هذا البحث ولكنهم اختلفوا في شكاوهم الأخرى والمشييرة إلى الجهاز الهضمي، فمنهم من عانى من آلام بطنية، إما محددة بجزء معين في البطن، كالجانب الأيمن أو تحت الضلوع اليسرى أو اليمنى، ومنهم من يشكو من آلام حول السرة، غير أن الغالبية العظمى منهم يعانون من آلام بطنية متنقلة بين جميع هذه المواضع وبصورة متقطعة وليست بصفة مستمرة، كما

تبين أن الكثيرين منهم يشكون من أعراض انتفاخ في البطن، وكذلك تبين أن بعضهم يشكو من عسر الهضم ومنهم من كان يعاني من الرغبة في القيء خاصة بعد تناول الوجبات وعلى الأخص وجبة الإفطار صباحاً وأحياناً عند الاستيقاظ من النوم.

ولقد لوحظ كذلك أن عدداً من المرضى الإناث يشكون من حرقان أو حساسية في فتحة الشرج، أما المجموعة التي أصيبت بتقرح بسيط في الأمعاء الغليظة فلقد لاحظنا أنه بالإضافة إلى ما ذكر من أعراض سابقة، فإن معظمهم يشكون من نقص في الوزن وفقر في الدم مع فقدان الشهية للطعام واكتئاب متوسط الحدة وأعراض نفسية أخرى.

استجابة المرضى للعلاج بعسل النحل:

من النتائج الهامة التي حصلنا عليها أن نسبة نجاح العلاج بعسل النحل بين هؤلاء المرضى بلغت ٨٣ بالمائة وتحسنت أحوالهم النفسية والمرضية واختفى الإسهال أو خفت حدته كما تلاشت الأعراض البطنية الأخرى.

ولنا أن ندرك مدى سعادة هؤلاء المرضى الذين استمروا شهوراً بل وسنين يتعاطون الكثير من الأدوية المختلفة ما بين أدوية الإسهال ومضادات حيوية وأدوية الدوستاريا الأميبية وأدوية مهدئة للأعصاب

وأخرى مسكنة للآلام البطنية وأخرى لعسر الهضم .

لقد أصبحوا في غنى عن هذه الأدوية وما تكلفهم من مبالغ طائلة. ناهيك عن ما قد يتسبب عنها من أعراض تسممية أو أعراض جانبية لهذا العقار أو ذاك. فضلاً على أن عسل النحل من الأطعمة اللذيذة المفيدة، إذ يحتوي على ٤٠٪ دكستروز، كما يحتوي على فيتامينات ومعادن وأملاح ضرورية للجسم، وكذلك به مواد عضوية نافعة لأجهزة الجسم المختلفة. وعسل النحل فضلاً عن ذلك سهل الحصول عليه وهو أرخص سعراً من الأدوية المختلفة، وهو من الأطعمة التي لم يتدخل الإنسان في صنعها فهي من صنع النحل الذي قال فيه المولى سبحانه وتعالى: ﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِّي مِن كُلِّ الشَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سَبِيلَ رَبِّكَ ذُلًّا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ... ﴿٦٩﴾﴾ [النحل] وشأن كل علاج فلقد لاحظنا أن نسبة من هؤلاء المرضى الذين استجابوا للعلاج في بادئ الأمر قد عاودهم الإسهال مرة أخرى، وبلغت نسبة هؤلاء ٢٨٪ ، ولكن نصحوا بأن يتناولوا العسل بالجرعات السابقة ولمدة أسبوع أو أكثر، وكانت استجابتهم هذه المرة طيبة، ولقد عرف

المرضى ذلك لدرجة أن الكثيرين منهم بدأوا يفضلون وضع العسل على موائدهم بجانب الأطعمة الأخرى، وأصبح العسل طعامًا مشتركًا مألوفًا ومحبوبًا لديهم ويتناولونه إما صافيًا أو مختلطًا مع الأطعمة الأخرى.

كيف يؤثر عسل النحل على الجهاز الهضمي؟:

حتى الآن لا نعرف على وجه اليقين كيف يؤثر عسل النحل هذا التأثير النافع، ولكن هناك بعض الحقائق عن العسل كشف عنها العلم الحديث نذكر منها:

١ - أن عسل النحل مادة مطهرة ولا تسمح بنمو أو تكاثر الجراثيم بها حتى ولو تركت في العراء دون وقاية.

٢ - أن العسل يخفض من نسبة الأحماض بالمعدة وكذلك يخفض من إفراز بعض الهرمونات المعدية والمعوية والتي لها تأثير مباشر على إفراز المواد الهاضمة والمواد المهيجة والمثيرة لحركة المعدة والأمعاء.

٣ - أن عسل النحل يحتوى على مواد عضوية تسمى بالأجسام المضادة، وهذه تعمل عملها في محتويات القناة الهضمية وخلايا الغشاء المخاطي الذي يبطنها.

٤ - أن العسل يحتوى على ٤٠ ٪ دكستروز وهى مادة سهلة الهضم ملطفة لأغشية الأمعاء وقد تمنع تكاثر واختلال نسبة البكتريا الطبيعية فى الأمعاء.

٥ - أن العسل يحتوى على معادن وأملاح -الصوديوم- البوتاسيوم- الكالسيوم- المغنسيوم وغيرها بالإضافة إلى الفيتامينات المتعددة، وهذه تعدل من وظائف القناة الهضمية وتحدث الانسجام فى الحركة الدافعة للأمعاء وتنظم خط سيرها.

هذه العوامل -وربما غيرها كثير- تلعب متضافرة متعاونة دورًا أساسيًا فى الحفاظ على الكيان والأداء الوظيفي للجهاز الهضمي حيث يتنظم عمله بصورة طبيعية .

للبحث بقية: غير أننا نرى أن هذه العوامل لابد من دراستها دراسة علمية محايدة، وذلك بالبحث عن خصائص العسل وأثره فى الظروف الفسيولوجية والمرضية للجهاز الهضمي وتحديد دور كل عنصر على حدة وأثره على هذا العضو أو ذاك، إلا أن هذه الدراسة تعتبر من وجهة النظر الأكاديمية هامة ومطلوبة، ولكن بالنسبة إلى المرضى فإن التأثير الطيب لعسل النحل على المعدة والأمعاء ثابت المفعول وأكد الدلالة ومثمر النتيجة، وهذا عين المقصود من هذه الدراسة.

٦ - الحديث النبوي الشريف عن علاج الإسهال بالعسل:

ثبت علميًا كما ذكرت الدراسات السابقة، ومئات غيرها من الدراسات، أن بالعسل مواد تقتل الجراثيم التى تسبب

النزلات المعوية والإسهال، ونقرأ في السنة النبوية في ذلك علماً.

فقد أخرج البخاري عن سعيد عن قتادة عن أبي المتوكل عن أبي سعيد أن رجلاً أتى النبي ﷺ فقال: يا رسول الله إن أخي استطلق بطنه، فقال: «اسقه عسلاً»، ثم أتاه الثانية، فقال: ما زاده العسل إلا استطلاقاً، فقال له: «اسقه عسلاً»، ثم أتاه الثالثة، فقال: ما زاده العسل إلا استطلاقاً، فقال له: «صدق الله وكذب بطن أخيك اذهب فاسقه عسلاً» فسقاه فبرأ.

«صدق الله وكذب بطن أخيك» استعمل الكذب هنا مجازاً حيث هو ضد الصدق، والكذب يختص بالأقوال، فجعل بطن أخيه حيث لم يستجب للعسل كذباً؛ لأن الله تعالى قال عن العسل: ﴿... فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ...﴾ [النحل] فصدق الله.

ويطلق الكذب على غير الإنسان فيقال: كذب الظن، وكذب الرجاء، وكذب الرأي، أى: توهم الإنسان الأمر بخلاف ما هو. ويقال: كذب لبن الناقة أى قلّ اللبن أو كاد ينقطع، ويقال: كذب البعير فى سيره إذا ساء سيره.

وأخرج الترمذى عن ابن عباس رضى الله عنهما قال: كان النبي ﷺ بمكة، ثم أمر بالهجرة، فنزل قول الله عز وجل: ﴿وَقُلْ رَبِّ ادْخُلْنِيْ مُدْخَلَ صِدْقٍ وَأَخْرِجْنِيْ مُخْرَجَ

صِدْقٍ وَاجْعَلْ لِّيْ مِنْ لَّدُنْكَ سُلْطٰنًا نَّصِيْرًا ﴿٨٠﴾ [الإسراء] وكان يوم هجرته من مكة مخرج صدق، ودخوله المدينة مدخل صدق.

نما سبق ندرك أن الصدق أو الكذب يستعمل لغير الإنسان مجازاً، إذن فقول النبي ﷺ: «صدق الله وكذب بطن أخيك» تعبير لغوى معناه: صدق الله - تعالى - إذ قال: ﴿... فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ...﴾ [النحل]، ولكن بطن أخيك لم يستجب للعلاج كما كان مأمولاً.

ونفهم من الحديث الشريف: أن العسل علاج ناجع للإسهال والنزلات المعوية، وقد ثبت ذلك فى التجارب العلمية الحديثة، وأن العسل يقتل جراثيم «Shigella» التى تسبب الزحار والإسهال.

ويعلمنا رسول الله ﷺ فى هذا الحديث الشريف أن نلتمس العلاج المادى للأمراض، ذلك العلاج الذى أتاحه الله - تعالى - للناس، والشفاء بعد ذلك من الله - عز وجل -.

فالرجل الذى جاء إلى رسول الله ﷺ يشكو من استطلاق بطن أخيه، كان يعلم يقيناً أن الرسول ليس طبيباً، ولا يتعاطى مهنة الطب، فلماذا أتاه إذن، إنه أتاه ليدعو لأخيه بالشفاء، فرد الرسول ﷺ عليه فقال: «اذهب فاسقه عسلاً» أى اذهب فالتمس أسباب

العلاج المادى أولاً، ثم إن الحديث الشريف يعلم الإنسان أن يأخذ العلاج بالجرعة المناسبة، وللوقت المناسب، فليس معنى أن يأخذ المريض جرعة من الدواء فيشفى، ولكن عليه أن يأخذ الجرعة المناسبة للمدة المناسبة، كما تعلمنا الحديث النبوى الشريف أن يؤمن الإنسان بما جاء به القرآن والسنة من حق وإن بدا له من ظاهر الأمر ما يخالفه.

والعسل مصدر غنى بالطاقة الحرارية فى الجسم، لما فيه من سكريات مُحَوَّلة، لا تحتاج إلى مزيد من الهضم، ولا يتخمر فى الأمعاء؛ لأنه يمتص مباشرة، نظراً لما يحتوى عليه من أنزيمات هاضمة، تساعد على تمام هضمه وسرعته، إذن فالذى يتناول العسل غذاء لا يحدث له عسر هضم، ولا انتفاخ بالبطن، ولا نزلة معوية وإسهال.

والعسل أقل أنواع السكريات ضرراً لمرضى السكر؛ لأنه يحتوى على ٤٠٪ من وزنه سكر فاكهة الذى يحتاج إلى كمية من الأنسولين لتمثيله أقل مما تحتاجه السكريات الأخرى، إلا أن العسل ليس علاجاً شافياً لمرضى السكر، ويجب على مريض السكر التقليل من تناوله.

والعسل علاج مفيد لكثير من الأمراض، وشفاء لها أيضاً مثل الإسهال والنزلات المعوية وعسر الهضم، والتهابات الجهاز التنفسى، والفم والجلد والعين، كما

أن العسل أنسب أنواع الطعام والشراب لمرضى الكبد وأمراض الشيخوخة.

٧ - ما يخرج من بطون النحل؛

قال الله عز وجل: ﴿... يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ...﴾ [النحل].

١ - العسل.

٢ - الغذاء الملكى Royal Jelly.

٣ - لبن النحل.

٤ - سم النحل.

الغذاء الملكى: هو مادة سميكة القوام، بيضاء اللون كالحليب، مرة المذاق، ولها رائحة خاصة، ويتكون الغذاء الملكى من بروتين ودهون وسكريات وفيتامينات، وهو غنى بفيتامين E الخاص بالنضج الجنسى، لذلك فالغذاء الملكى يحول يرقة النحل إلى ملكة ذات عمر طويل يصل إلى عدة سنوات، وإذا حرمت اليرقة منه صارت نحلة شغالة عمرها شهر.

ويفرز الغذاء الملكى من غدد فى بلعوم النحلة الشغالة الصغيرة، ويستعمل الغذاء الملكى كعلاج مفيد لتصلب الشرايين وللأمراض المزمنة بالجهاز الهضمى والجهاز العصبى والجهاز العظمى.

وهو شفاء للتوتر العصبى والضيق النفسى والأرق.

لبن النحل: سائل يميل لونه إلى البياض وتطعم الشغالة به اليرقات التى ستكون شغالات أو ذكوراً.

سم النحل: يفرز من آلة اللسع فى مؤخرة بطن النحلة الشغالة، وهو سائل شفاف له رائحة عطرية ولكنه مر الطعم، حامضى الوسط نظراً لما يحتويه من أحماض عديدة مثل أحماض الفوسفوريك، والهيدروكلوريك، كما يحتوى على الهستامين وهى المادة التى تسبب حساسية فى جسم الإنسان، وتهيجاً بالجلد وتوسعاً موضعياً بالأوعية الدموية، وألماً موضعياً حاداً بسبب الأحماض الموجودة فيه. ويستعمل سم العسل فى بعض المراكز الطبية وخاصة فى دول شرق آسيا وروسيا فى علاج الأمراض المزمنة بالمفاصل.

قال الله - عز وجل: ﴿... يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ...﴾ [النحل] ولقد علمنا أن ما يخرج من بطون النحل شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس حتماً، وقد يعود قوله تعالى: ﴿مختلف ألوانه﴾ إلى العسل نفسه لاختلاف ألوانه، تبعاً لنوع الأزهار التى يتغذى منها النحل، وقد يعود إلى ما يخرج من بطون النحل من مواد أخرى، فهى جميعاً تختلف ألوانها، وقد يعود إلى الاثنين معاً.

وقوله تعالى: ﴿... فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ...﴾ [النحل] يعود إلى العسل بكل مكوناته ويعود أيضاً إلى كل ما يخرج من بطون النحل من مداد، فى كل منها شفاء للناس.

وما معنى قوله: ﴿شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ﴾؟

لم تذكر الآية الكريمة كلمة «عسل» وإنما ذكرت كلمة شراب.

والشراب فى اللغة هو ما شرب من أى نوع كان، والشراب علمياً هو السائل المختلط بمواد أخرى، فإذا علمنا أن النحل لا يخرج من بطنه عسلاً مصفى، ولكنه عسل مختلط بمواد أخرى وكثيرة، لفهمنا لماذا وصف بالشراب.

وما معنى فيه شفاء للناس؟

إن فى العسل الذى يخرج من بطون النحل شفاء لبعض الأمراض وليس للأمراض كلها، وتنكير كلمة شفاء يدل على ذلك، ولم يقل فيه الشفاء للناس، كما أن تنكير كلمة شفاء، وعدم تعيين الفوائد العلاجية للعسل يفيد تعظيم الشفاء به، مما يدفع المؤمن المتخصص إلى البحث والدراسة ليكتشف المزيد من الأسرار العلمية الدالة على قوله تعالى: ﴿... فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ...﴾ [النحل].

العسل طعام لأهل الجنة:

إذا استخرجنا من العسل كل المواد العضوية الكيميائية فيه، ما عدا السكريات لصار عسلاً مصفى، ولصار أحلى طعمًا وألذ مذاقًا ولكنه لا يكون فيه شفاء للناس؛ لأن أسباب الشفاء فيه هي المواد العضوية والمواد الكيميائية المختلطة به. والناس في الجنة أصحاب لا يمرضون، لذلك يرزقهم الله تعالى بعسل مصفى. فالناس في الجنة ليسوا بحاجة إلى عسل يخرج من بطون النحل فيه شفاء للناس، فلا يشكو في الجنة أحد من المرض قط، لذلك يرزقهم الله - تعالى - بعسل مصفى من كل المواد التي تشفى من الأمراض، والتي تقلل من حلاوة طعمه ومذاقه، نقرأ قول الله - عز وجل -:

﴿مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنهَارٌ مِنْ مَّاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى...﴾ (١٥) [محمد].

وفي حديث مرفوع عن عسل الجنة: «إنه عسل لم يخرج من بطون النحل».

وإذا كانت الأنهار في الدنيا تصب في البحار، فإنها في الجنة تنبع منها. فقد أخرج الإمام أحمد أن النبي ﷺ قال: «في الجنة بحر الماء، وبحر اللبن، وبحر الخمر، وبحر العسل، ثم تشق الأنهار منها بعد».

فإذا كان العسل في الدنيا ينزل من بطون النحل قطرة قطرة غذاء للإنسان وشفاء في الدنيا، فإنه يكون بحرًا وأنهارًا، رزقًا وغذاء لأهل الجنة.

٨ - أهمية العسل في تغذية الأطفال:

كان العسل يستعمل غذاء ودواء للأطفال منذ قديم الزمن. ولقد استعمله ابن سينا في علاج كثير من أمراض الأطفال. وقد أكدت الدراسات على أن العسل يعالج فقر الدم لدى الأطفال ويزيد من مستوى الهيموجلوبين بالكرات الحمراء بالدم، كما أنه ثبت لدى الأطباء في أمريكا وروسيا أهمية العسل في علاج الاضطرابات الهضمية في الأطفال، وفي حالات النقاة من الأمراض.

وأجريت تجارب عديدة في معهد دنيسروبتروفسك الطبى سنة ١٩٥٦ أثبت أن إضافة العسل إلى غذاء الأطفال المرضى أدى إلى الإسراع في شفائهم وزيادة وزنهم، وكان الفرق واضحًا بين الأطفال الذين تناولوا العسل في طعامهم والأطفال الذين حرّموا منه. وبالعسل مواد تقتل ميكروبات الحميات المعوية والزحار، لذلك فإطعام الأطفال بالعسل يشفيهم من تلك الأمراض.

ومن الأفضل أن تتناول الأم المرضع وطفلها الرضيع كميات من العسل كل يوم فإن ذلك يفيدهما معًا فائدة صحية كبيرة.

ويميل كثير من الأطباء إلى تحلية الحليب بالعسل قبل إرضاعه للطفل وذلك يزيده قدرة ويزيد وزنه ويقيه من الأمراض المعدية، ويقيه أيضاً من الإمساك .

والعسل أكثر فائدة للطفل من سكر القصب الذى قد يسبب الأذى للأطفال، لذلك ينصح باستبدال السكر العادى بالعسل فى تغذية الأطفال وذلك يفيد الأطفال صحياً فائدة كبيرة، ويمنع انتفاخ البطن والأرق، كما يزيد من شهية الطفل للطعام فضلاً عن فوائد أخرى كثيرة. وإن إعطاء ملعقة صغيرة من العسل للطفل كل رضة تساعد الطفل على سرعة نمو الأسنان وسرعة نمو الجسم أيضاً.

وإن احتواء العسل على الأملاح المعدنية وعناصر الغذاء الضرورية والفيتامينات والهرمونات، لابد أن يكون فائدة للطفل أكثر كثيراً من سكر القصب الذى لا يحتوى إلا على مادة واحدة هى السكر.

٩ - أهمية العسل في تغذية المسنين؛

تحدث فى الجسم عمليات هدم وبناء، وكلما تقدم الإنسان فى العمر، زادت عمليات الهدم على عمليات البناء، وتحدث بالتدريج عمليات شيخوخة خلايا الجسم فى كل أعضاء الجسم مما يؤدى إلى الآتى:

١ - تغضن الجلد وتجعده وشيب

الشعر.

٢ - تأكل الغضاريف، الأمر الذى يسبب آلاماً كثيرة فى الجسم.

٣ - تليف أجزاء من العضلات والأجهزة الحركية فى الخلية العضلية.

٤ - المياه البيضاء فى العين Cataract وبالتالي ضعف البصر.

٥ - ضعف قدرة الحواس مثل قدرة السمع.

٦ - ضعف الذاكرة وضعف التركيز.

٧ - أمراض الشرايين بأعضاء الجسم، مثل تصلب الشرايين وضيقها؛ الأمر الذى يسبب الكثير من الأمراض الخطرة بالمخ والقلب والكلى وغير ذلك من أعضاء الجسم.

ومنذ العصور القديمة كان الأطباء يعطون المسنين العسل غذاء وعلاجاً، وكان ذلك مفيداً لهم فائدة كبيرة فى تخفيف أمراض الشيخوخة وتأجيل حدوث الشيخوخة نفسها، ومن ثم إطالة العمر.

وذكر أن الكاتب البولندى تريميتسكى كان يتغذى على العسل فقط خلال ثلاثين عاماً بالإضافة إلى طعام بسيط آخر، وعاش إلى مائة سنة، وكان نشطاً وقوياً، وعاش العالم مولباخر مائة وعشرين عاماً وكان فى صحة جيدة حتى أواخر عمره وكان يتناول العسل يومياً فى طعامه.

وبالنظر إلى محتويات العسل من المواد
الكثيرة المفيدة، فإن تغذية المسنين بالعسل
لا بد أن تسبب لهم فوائد صحية كبرى.

١٠ - الأحاديث النبوية المشرفة في التغذية بالعسل؛

جاء في الصحيح عن أبي الأحوص
عن عبد الله قال: قال رسول الله ﷺ:
«عليكم بالشفاءين: العسل والقرآن».

أخرج البخاري عن هشام عن أبيه عن
السيدة عائشة - رضى الله عنها - قالت: «كان
النبي ﷺ يعجبه الحلواء والعسل».

أخرج البخاري عن ابن عباس - رضى
الله عنهما - أن النبي ﷺ قال: «الشفاء في

ثلاثة: في شرطة محجم، أو شربة عسل، أو كية
نار، وأنهى أمتي عن الكي».

جاء في الصحيح عن قتادة عن أبي
المتوكل عن أبي سعيد أن رجلاً أتى النبي ﷺ
فقال: إن أخى استطلق بطنه، فقال: «اسقه
عسلاً»، ثم أتاه الثانية، فقال: «اسقه عسلاً»،
ثم أتاه الثالثة فقال: «اسقه عسلاً» ثم أتاه
فقال: فعلت، فقال: «صدق الله وكذب بطن
أخيك». اسقه عسلاً فسقاه فبرأ..

روى الإمام أحمد أن النبي ﷺ قال
عن عسل الجنة: «في الجنة بحر الماء، وبحر
اللبن، وبحر الخمر، وبحر العسل، ثم تشقق
الأنهار منها بعد».

١ - الصوم والأمم السابقة:

في سورة البقرة، قال الله - عز وجل -: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [البقرة].

﴿ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ ﴾ :
المعنى أن الله تعالى فرض صوم رمضان على الأمم السابقة، ذلك أن صوم رمضان من فرائض الإسلام، من أول آدم وإلى يوم القيامة، فلقد بعث الله تعالى رسله جميعاً برسالة الإسلام، وأنزل مع كل رسول كتاباً، فرض فيه صوم رمضان.

ولقد حُرِّفَت العقائد الوثنية الإسلام وفرائضه، فالعقيدة المصرية القديمة، ظلت على الإيمان بالبعث بعد الموت إيماناً راسخاً، تأثراً بتعاليم الأنبياء السابقين في مصر، وجاء في الأثر أن النبي إدريس - عليه السلام - كان يعيش في منف، وهي البدرشين حالياً في مصر قبل العصر الفرعوني، ودعا أهل مصر إلى دين الإسلام فأمنوا به.

ثم إن الفراعنة بعد ذلك حَرَّفُوا الدين، وأدخلوا فيه الوثنية، إلا أنهم ظلوا على عقيدة البعث بعد الموت، ومعظم آثارهم

وحضارتهم مؤسسة على الفكر الديني وحقيقة البعث بعد الموت.

وكان المصريون القدماء في العصور الفرعونية يصومون نحو أسبوع في السنة، وكان الهنود القدامى والإغريق يصومون مثل صوم المصريين القدماء، إلا أن البراهمة كانوا يصومون في بدء الفصول، وحين تحدث بعض الظواهر الكونية، مثل كسوف الشمس، وخسوف القمر بالإضافة إلى يومى الحادى عشر والثانى عشر من كل شهر. أما صوم اليهود فهو رمز للأحزان، وذكرى لنكبات حلت بهم في عصور ماضية، وتبلغ أيام صومهم خمسة وعشرين يوماً في السنة.

وكان العرب في الجاهلية تصوم للكواكب والنجوم، مثل نجم الشعرى، وكانت بعض القبائل تصوم للشمس، وبعض القبائل الأخرى تصوم للقمر.

٢ - ماذا عن طعام الصائم في الإفطار والسحور:

طعام الإفطار يجب أن يكون قليلاً، ووجبة صغيرة ولا يتناول الصائم بعدها شيئاً من الطعام حتى وجبة السحور. وهذا من هدى السنة النبوية. ولو حدث هذا لاستراح

الجهاز الهضمي، فإن الامتناع عن الطعام بعد وجبة الإفطار حتى وجبة السحور، يُعطى الجهاز الهضمي الفرصة لهضم الطعام بدون متاعب أو مشكلات. أما في عصرنا هذا فبعض الناس لا يفعل ذلك، بل يقضي سهرات رمضان في تناول الحلوى، ومختلف أنواع الطعام مما يُربك عمليات الهضم، وما ينتج عن ذلك من عسر في الهضم، وبذلك حولوا شهر رمضان شهر الصيام إلى شهر الطعام.

وعجيب أن يكثر استهلاك المواد الغذائية في شهر الصيام، فهذا قلب للأوضاع الصحيحة، فكان من الصحيح أن يقل استهلاك المواد الغذائية في شهر الصوم إلى نصف معدلاتها العادية ولكن الناس بعدوا عن هدى السنة النبوية فحولوا شهر الصيام إلى شهر الطعام، والإسراف في الاستهلاك.

وكان آخرون بالناس ألا يسرفوا في تناول الطعام والشراب، فإذا لم يتناول الإنسان شيئاً من الطعام بعد وجبة الإفطار، فإن الجهاز الهضمي يكون في وقت السحور مستعداً لاستقبال وجبة طعام السحور، وهي وجبة هامة تمد الجسم بالغذاء اللازم له طوال اليوم، ويجب أن تكون وجبة معتدلة بدون إسراف، ولو لم يتناول الإنسان طعام السحور لشعر بالجوع في أول النهار، وبالتالي شعر بالإرهاق.

ونقرأ في الصحيحين عن أنس رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «تسحروا فإن في السحور بركة» والبركة هي الخير والزيادة والنماء، وهكذا يعلمنا الإسلام التصرف الصحيح في تناول الطعام في رمضان، كما يعلمنا المنهج الصحيح في كل أمور الدنيا والآخرة.

٣ - الصوم والمرض:

يقول الله عز وجل عن الصيام: ﴿... فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينَ...﴾ [البقرة: ١٨٤].

قال بعض المفسرين: للمريض ثلاث حالات:

أحدها: ألا يطيق الصوم بحال فعليه الفطر واجباً.

وثانيها: أن يقدر على الصوم، ولكن بضرٍ ومشقة، فهذا يستحب له الفطر.

ثالثها: ألا يقدر على الصوم إطلاقاً، فهذا يفدى ولا يصوم.

واختلف العلماء في هذا الأمر، فمنهم من قال بالإفطار لأي مرضٍ من الأمراض، وهذا رأى ابن سيرين، ومنهم من قال بالإفطار لمرضٍ يستحب منه الفطر، ويسبب الصوم فيه ضرراً.

وقال الإمام الشافعي رحمه الله: لا يفطر بالمرض إلا مَنْ دعت ضرورة المرض نفسه إلى الفطر، ومتى احتمل الضرورة معه لم يفطر.

وقال الإمام أبو حنيفة رحمه الله: إذا خاف الرجل على نفسه وهو صائم، إن لم يفطر أن يزداد وجعاً أو شدةً أفطر.

وعلى ضوء تقدم العلوم الطبية في عصرنا هذا، نجد أن آراء الفقهاء على اختلافها صحيحة، فكلُّ يتحدث عن وجه صحيح من العلم، قال الله عز وجل: ﴿... فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ...﴾ [البقرة].

نلاحظ أن النص القرآني لم يكشف علة الحكم، وترك الحكم مطلقاً، ولكل حكم حكمة لاشك، وقديماً لم يكن الناس على علم بها، ولم ندرك الحكمة العلمية في إطلاق الحكم في الآية الكريمة إلا من خلال التقدم العلمي في زماننا هذا.

فلقد تبين لنا أن من الحالات المرضية ما يكون معها الصوم مفيداً، ومن الحالات المرضية الأخرى ما يكون معها الصوم مضرراً.

لذلك رفع الله - عز وجل - الحرج عن المسلم، وترك أمر المرض والإفطار أو الصوم فيه حكماً مطلقاً، حتى يقدره كلُّ إنسان حسب حالته التي هو فيها، وحسب مرضه، وحسب ما يقرره الطبيب المسلم الذي يعالجه.

إن بعض الحالات المرضية يكون الصوم فيها مفيداً، وليس هذا فحسب، ولكن الصوم يكون فيها أفضل علاج، ومن هذه الأمراض:

١ - ارتفاع ضغط الدم البسيط والمتوسط: فإن الراحة النفسية التي يحققها الصوم لنفسية الإنسان بالإضافة إلى الامتناع عن تناول الطعام والشراب نهاراً، كل ذلك يقلل من ضغط الدم ويعالجه أفضل علاج. ولا يقوم الصوم حائلاً ضد العلاج في حالات ارتفاع ضغط الدم المتوسط، فعلاج ضغط الدم الآن ممكن بتناول حبة واحدة كل أربع وعشرين ساعة، أو كل اثنتي عشرة ساعة، حبة في الإفطار، وحبة في السحور، فإذا صام المريض وتناول الدواء فإنه بذلك يتلقى علاجين: علاج الدواء، وعلاج الصيام.

نفهم من ذلك أن الصوم مفيد في حالة مرضية، يكون فيها الصائم مريضاً بارتفاع ضغط الدم ارتفاعاً متوسطاً، وعلى المريض أن يصوم ولا يفطر، أما إذا كان ارتفاع ضغط الدم عالياً جداً، ويستدعي العلاج في مستشفى، أو تعاطى علاج عدة مرات في اليوم، فعلى المريض في هذه الحالة أن يفطر، من أجل ذلك ذكر القرآن الكريم الحكم في المرض مطلقاً، يقدره كل إنسان حسب حالته، وهناك أمراض أخرى قد يفيد فيها الصوم،

مثلُ مرض السكر المتوسط، والسمنة، وبعض أمراض القلب وبعض أمراض الجهاز الهضمي.

٢ - مرض السكر في مراحله الأولى : يعالجه الصومُ أفضلَ علاج، بل إن أولَ درجة من درجات العلاج في هذا المرض، أن يُقلل المريض من الطعام، وهذا لا يتأتى له إلا بالصوم، إذن فالمرضى بمرض السكر في مراحله الأولى وفي درجاته البسيطة والمتوسطة، ينبغي أن يصوم ولا يفطر؛ لأن الصوم له أفضل علاج . أما إذا كان مرض السكر شديداً، ودخل في مضاعفاتٍ تستدعي دواءً عدة مرات في اليوم، أو تستدعي تناول سوائل بصورة متكررة طوال اليوم، فإن الصوم حينئذ يضر بالمريض، فلا يصوم، ويصدق فيه قول الله عز وجل: ﴿... وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينَ...﴾ [البقرة] .

ومراحل مرض السكر متعددة ، وأحوال المرضى فيه مختلفة، والفتوى في الصوم أو الفطر يجب أن تكون من طبيب مسلم أهل ثقة، فهو يقدّر الحالة جيداً، ويعلم إن كان الصوم يفيد أو لا يفيد في المريض الذي يطلب منه الفتوى فيه.

٣ - أما المرضى بالسمنة: فإن لم تكن السمنة مصحوبةً بأمراضٍ أخرى تستلزم الإفطار، فإن السمنة نفسها يحتاج العلاجُ

فيها إلى الصوم، بل إن الصوم هو العلاجُ الأمثل للسمنة.

٤ - وهناك أمراض أخرى مثل أمراض شرايين القلب التاجية، وأهمّها تصلب تلك الشرايين وضيقها وانسداد بعضها، وضيق بعضها الآخر وما ينتج عن ذلك من آلام يشعر بها المريض بالصدر غالباً عند القيام بالمجهود العضلي أو النفسي.

إن المريض في هذه الأمراض تتفاوت حالته تفاوتاً كبيراً، ففي الحالات البسيطة التي لا تصاحبها مضاعفات يكون الصوم للمريض مفيداً، وكثير من المرضى يستعمل حبوباً تحت اللسان في العلاج، وهذه الحبوب لا تُفطر، وله أن يأخذ منها ما يشاء أثناء الصوم، فالدواء يصل من الفم إلى الدم مباشرة وليس عن طريق المعدة أو الأمعاء.

أما الحالات الشديدة، أو المصحوبةُ بهبوط في القلب، أو مضاعفاتٍ أخرى، فالأحرى بالمريض أن يفطر، والحالات تختلف في الشدة، وتختلف في الصورة، والطبيب المختص هو الذي يُصدر الفتوى في الصوم أو الإفطار.

٥ - وكثير من أمراض الجهاز الهضمي يفيدها الصيام، مثل: حالات عسر الهضم، وحالات: انتفاخ البطن، فعلى المريض أن يصوم، فالصيام أفضل علاج له، إلا أن بعض أمراض الجهاز الهضمي الأخرى لا

تتفق مع الصوم مثل المريض بقرحه نشطة بالمعدة أو الاثنى عشر، فالمرضى في هذه الحالة في حاجة إلى تناول عدة وجبات في اليوم بما قد يتعارض مع الصوم.

والطبيب هو الذى يقرر الحكم فى هذا الموضوع للمريض الذى يطلب الفتوى منه، ولا نستطيع أن نضع فتوى عامة للجميع، فأحد الحالات تختلف فى الشدة، وتختلف فى العلاج، وتختلف فى الأعراض.

فذلك قول الله عز وجل: ﴿... فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ...﴾ [البقرة].

٤ - الصوم شفاء،

اختلف العلماء فى موضوع المرض فى الصيام، وما هو المرض الذى يُبيح الفطر للمريض، وقلنا إنهم جميعًا على صواب؛ لأن كلاً منهم يتحدث عن وجه من وجوه العلم فى الآية الكريمة.

فبعضُ الأمراض لا يضرها الصوم، ولكنه يفيدها، بل هو أفضل علاج لها، وبعضُ الأمراض الأخرى يضرها الصوم، وعلى المريض أن يفطر ويقضى، والحكم فى ذلك رأى الطبيب المسلم المختص.

والذى يقرأ الآية الكريمة، ويتدبر معانيها، يجد فيها رخصة للإفطار من

المرض، كما قال تعالى: ﴿... فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ...﴾ [البقرة] ويجد فيها بيانًا عن فائدة الصوم لبعض الأمراض، كما قال تعالى: ﴿... وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة]، ولا شك أن فى الصوم شفاء للبدن فى كثير من الحالات، وللنفس البشرية فى كثير من أمراضها.

فالصوم يجدد النشاط البدنى، ويطيل فترة الشباب، فإن الشيخوخة فى الجسم لا تتوقف على العمر البيولوجى لخلايا الجسم فقط، ولكن تتوقف على صحة شرايينه، فإذا تصلبت الشرايين فى الجسم ضاقت سعتها، وبالتالي قل تواردُ الدم إلى أعضاء الجسم المختلفة، فتدب فيها الشيخوخة مثلُ النبات، إذا ضاقت قنواتُ الماء التى تصل إليه، قل تواردُ الماء إليه، فإن النبات سيصير إلى الضعف والشيخوخة، ولو لم تتصلب الشرايين لظل الجسم شابًا، ولظلت أعضاؤه سليمة.

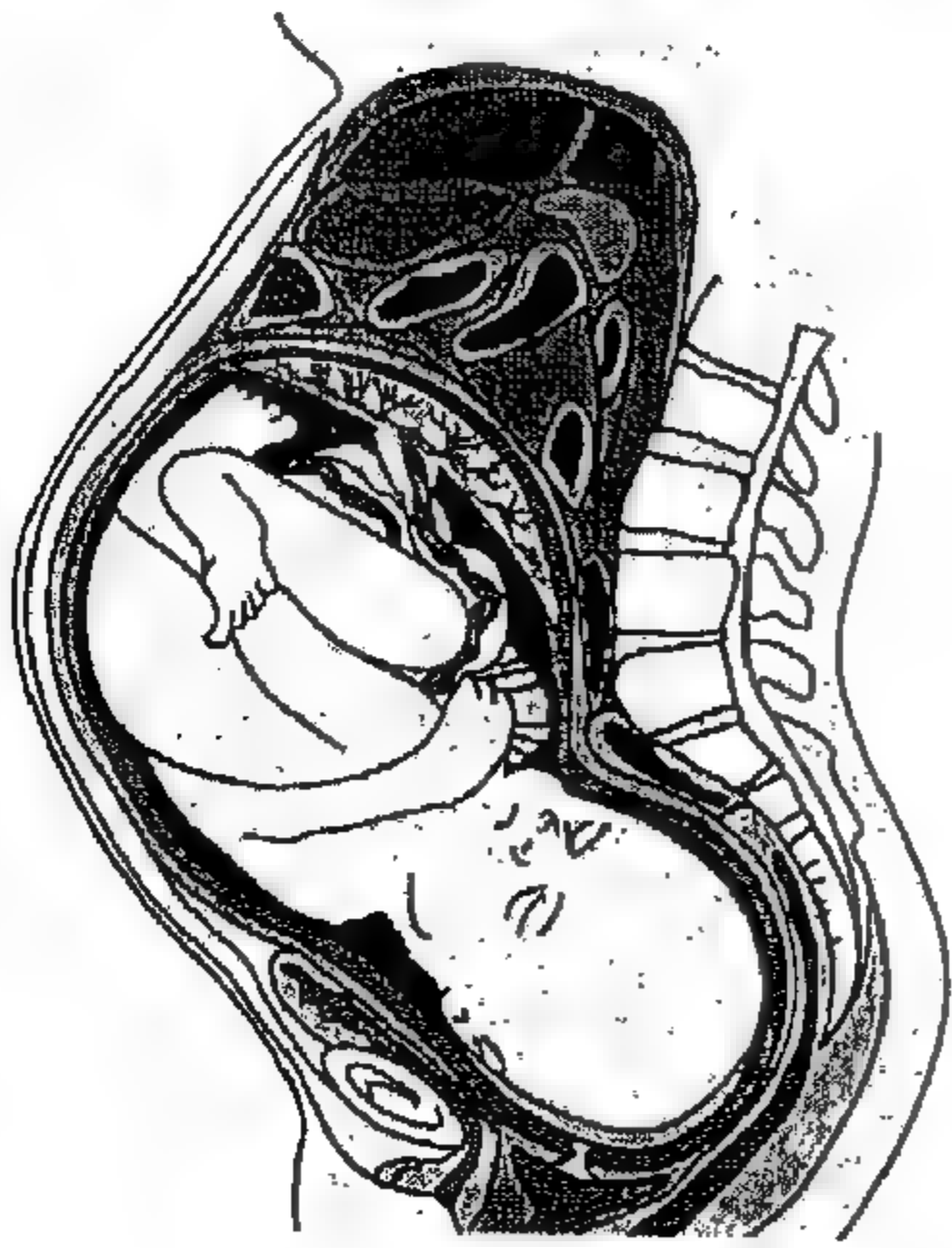
وكيف يحافظ الصوم على صحة شرايين الجسم؟:

أثناء الصوم تقل الدهون بالدم، ويقل ضغط الدم، ويقل مستوى السكر بالدم لمن كان مريضًا بالسكر، فالصوم إذن يشفى الجسم من الأسباب الرئيسية الثلاثة التى تؤدي إلى تصلب الشرايين، وبذلك يحافظ على

٥ - الصوم والحامل والمرضع:

قد يضر الصوم بالحامل والمرضع؛ لأن الجنين يحصل على غذائه من دم الأم الحامل به، وهو لابد أن يأخذ كفايته من الغذاء، ولو لم يبق للأم إلا القليل. إذن فلا بد للحامل من تناول كميات إضافية من الطعام، والصوم يحول دون ذلك. إلا أن الحمل في الأشهر الأولى منه لا يحدث عبثاً كبيراً على الأم الحامل به، فالجنين في بطن أمه يكون صغيراً جداً، ولا يأخذ من أمه غذاء بقدر يضر الصيام معه، إذن فالصوم لا يضر المرأة الحامل في شهور الحمل الأولى، اللهم إلا إذا صاحب ذلك إعياء وصداع وغثيان أو قيء، حيثئذ تكون الحامل في حالة شبه مرضية، حيثئذ لها أن تفتقر، أما إذا لم يحدث لها كل ذلك فالصوم قد يكون لها أفضل.

أما المرأة المرضع: فإنها ترضع طفلها نحو كيلو جرام من اللبن كل يوم، فالمرضع إذن في حاجة إلى كمية إضافية من الغذاء



للحامل رخصة الإفطار

صحة الجسم، ويُطيل فترة الشباب، ويؤجل حدوث الشيخوخة، كما أن الصوم هو العلاج الأمثل لحالات السمّة بكافة أنواعها، وقد يقال: إن بعض أنواع السمّة لا يؤثر فيها الصوم إلا قليلاً، ونقول: إن الصوم هو أفضل علاج لها على أية حال، ولما كان الصوم يقلل من وزن الجسم، فإنه بالتالي يقلل العبء عن القلب، وبذلك يعمل على شفاء بعض أمراض القلب، كما أنه يقلل من ضغط الدم، وهذا يزيل عبثاً آخر عن القلب والدورة الدموية ككل.

والصوم يُفيد الجهاز الهضمي، ويمنحه فترة من الراحة والاستجمام، وهناك أمراض كثيرة يكون الصوم لها شفاء مثل بعض أمراض البشرة الدهنية وبعض أمراض الحساسية.

والصوم شفاء للنفس البشرية من كثير من أمراضها. والصوم في بعض العقائد الأخرى يرتبط بشعور الحزن والكآبة، كما في صوم الإغريق وصوم اليهود، ولكن الصوم في الإسلام، يرتبط بشعور الفرح والسعادة.

فقد روى مسلم في صحيحه عن أبي هريرة - رضي الله عنه - أن رسول الله ﷺ قال: «يقول الله عز وجل: إن الصوم لي وأنا أجزي به، وإن للصائم فرحتين، إذا أفطر فرح وإذا لقي ربه فرح» وصدق رسول الله ﷺ.

لتعويض ما تُدره من اللبن، وما استُنفد من جسمها من عناصر الغذاء، ولا شك أن الصوم يضر بصحتها، وينبغي لها أن تفطر، والله - تعالى - يقول: ﴿... يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ...﴾ [البقرة] ولقد ذكر القرآن الكريم رخصة الإفطار للمريض والمسافر، وذكر الحديث النبوى رخصة الفطر للمرضع والحلبى، فقد جاء فى الصحيحين عن أنس الكعبى أن النبى ﷺ قال: «إن الله عز وجل وضع عن المسافر الصوم وشطر الصلاة، وعن الحلبى والمرضع الصوم» صدق رسول الله ﷺ.

٦ - الصوم والإنتاج؛

يزعم أعداء الإسلام أن الصوم يقلل الإنتاج القومى لأن الإنسان الصائم يكون متعباً ومرهقاً أثناء النهار، ولا يقدر على القيام بعمله على الوجه الأكمل. ونحن لا نوافقهم على هذا الزعم، فإن الصوم وآداب الصوم وهدى رسول الله ﷺ فى الصوم، لا يؤدى بالصائم إلى ما يزعمون، فإن الاقتصار على وجبتى الإفطار والسحور، بغير إسرافٍ يمنح الجسم الصحة والنشاط، فإذا أخذ الجسم كفايته من الطعام والشراب والنوم فلا يحدث له ضعف ولا إعياء.

ولكن شعور الضعف والإعياء الذى يحدث لبعض الصائمين أثناء النهار، هو من سوء تصرفهم هم، وبُعْدِهِمْ عن هدى رسول

الله ﷺ فى آداب الصوم، فهم لا يقتصرون على وجبتى الإفطار والسحور، بل يقضون الليل كله فى تناول الحلوى، وأنواع الطعام فى إسراف، ولا يأخذون حقهم أيضاً من النوم، يسهرون الليل كله فى حفلاتٍ وزياراتٍ وما شابه ذلك، فلا هم أراحوا بطونهم من الإسراف فى تناول الطعام والشراب، ولا هم أراحوا أبدانهم وأعطوها حقها من النوم، ولا هم ذكروا الله حق الذكر فى شهر القرآن والعبادة والصوم.

فالإعياء والضعف الذى يصيب بعض الصائمين أثناء النهار، ليس بسبب الصيام الصحيح، ولكن بسبب خروجهم عن الآداب الإسلامية فى الصوم. وقد يقال إن الصوم يقلل من الإنتاج القومى أيضاً؛ لأنه يُسبب توتر أعصاب الصائم، وليس ذلك صحيحاً. فالصوم من الناحية الفسيولوجية لا يؤدى إلى ذلك، بل يؤدى إلى راحة الجسم، وهدوء الأعصاب واسترخائها وإلى السعادة النفسية، والتألق الروحى.

أما الذين يشعرون بالتوتر العصبى أثناء النهار فى صيامهم، فهم أولئك الذين يتعاطون المكيفات والمفترات، مثل التدخين وغيره، فالصوم يمنع عنهم تعاطيها نهاراً، مما يؤدى إلى حدوث آثار انسحابية لما فى تلك المكيفات من موادٍ إدمانية، وهذه الآثار الانسحابية تؤدى إلى توتر عصبى، لذلك فإن

المدمن على التدخين، ما إن يُؤذَنُ لصلاة المغرب حتى يسرع بالتدخين، ليقفل من تلك الآثار الانسحابية لمادة النيكوتين في جسمه.

إذن فبسبب الانفعال النفسى والتوتر العصبى لدى بعض الصائمين، يعود إلى سوء تصرف الإنسان نفسه، وليس إلى الصوم، كأن يقضى الليل بطوله فى السهرات والزيارات والحفلات، ويحرم جسمه من النوم، ويقضى الوقت فى تناول أنواع الحلوى، والطعام والشراب، فيصاب بالتخمة، أو يقضى الليل فى تناول المكيفات كالتدخين وغيره.

ولو اتبع هؤلاء هدى رسول الله ﷺ فى الصوم لما حدث لهم كل هذا، لصحت أجسامهم، ولهدأت أعصابهم، ولوجدوا فى الصوم خيراً كثيراً، كما قال الله تعالى: ﴿... وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ١٨٤].

٧ - الصوم والصحة النفسية:

قال الله عز وجل: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [١٨٣] أَيَّاماً مَعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضاً أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ١٨٤]. وقال رسول الله ﷺ: «الصوم جنة» أى حماية.

والحديث فى الآية الكريمة عن صوم رمضان وصوم الفرض ثلاثة: صوم رمضان، وصوم الكفارات، وصوم النذر.

أما صوم التطوع فأيامه كثيرة، وهى مستحبة عند الله عز وجل، والحديث فى هذا الموضوع متروك لعلماء الدين الأجلاء.

ولقد تحدثنا من قبل عن الآثار الصحية للصوم، وما ينبغى أن نناقش الصوم أيفيد صحياً أم لا يفيد، فهو أمر من الله تعالى، وما دام كذلك فعلى المسلمين طاعة أمر الله تعالى؛ لا لأننا نؤمن إيماناً أعمى، كلا، ولكننا لو ناقشنا الصوم أيفيد الإنسان أم لا يفيد؛ ووضعنا كل اهتمامنا فى هذا، نكون قد تناقضنا مع أنفسنا، ومع عقلنا وفهمنا، لماذا؟ لأننا قد آمننا من قبل وعن اقتناع، بالله تعالى رباً، وبالنبي محمد ﷺ رسولاً، وبالإسلام ديناً، فما يأتى بعد ذلك من أوامر ونواهي من الله ورسوله، فلا محل إذن للنقاش فى كل أمر أيفيد الإنسان أم لا يفيد.

ولكننا نتحدث عن الصوم وآثاره الصحية المفيدة للإنسان من باب الفضول العلمى، وباب التحدث بنعمة الله تعالى علينا، وهو القائل - جل جلاله: ﴿وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ﴾ [الضحى: ١١]. إن الغاية من الصوم هى التقوى، وتركية النفس البشرية، فقد قال الله - عز وجل: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى

الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾

[البقرة] فالصوم إذن مفيد لصحة النفس البشرية، ولسعادتها وارتياحها، وسمو الروح وإشراقها، فكيف يربى الصوم النفس البشرية ويهذبها ويسمو بها؟ .

إن الصوم يعود الإنسان على تحمل مشقة الجوع والعطش بدون رقابة عليه من أحد من الناس، ويدرب الإنسان على السمو عن مطالب الغرائز الحسية، مما يميزه عن باقي المخلوقات الأخرى، بل ويميزه عن باقي الناس، الذين لم يرد الله تعالى بهم خيراً، فأفضل عقولهم، فخرجوا عن طاعته. والصوم كما أمرنا به الله تعالى، وكما علمنا كيفيته رسول الله ﷺ يحقق كل العناصر الأساسية للتربية الإسلامية الصحيحة، وهذه العناصر هي:

١ - تقوية الإرادة في سبيل تحقيق ما يهدف الإنسان إليه من خير.

٢ - تقوية طاقة الاحتمال على المشقة في الإنسان.

٣ - إثارة القيام بالواجب على الراحة والدعة.

٤ - السمو بالإنسان عن مطالب الغرائز الحسية.

ولقد أجمع علماء النفس في عصرنا هذا، وعلى أساس علمي ثابت أن الصوم

الصحيح ضروري لاكتمال صحة النفس البشرية، وهو شفاء للإنسان جسماً ونفساً من كثير من متاعبه وأمراضه وآلامه، ولقد علمنا رسول الله ﷺ هذه الحقائق عن الصوم، فقال ﷺ: «يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء» .

الباءة: مؤنة الزواج.

الوجاء: الحماية ؛ لأن الصوم يحميه من نفسه، ويحول قلقه وتوتره راحةً وسكينةً ويبدل خوفه طمأنينةً وأماناً، حيثئذ تنزاح عن قلب الإنسان أعباء نفسية كثيرة، وآلام نفسية بدنية وعصبية شتى، وقد يكون كل ذلك من بعض المعاني في قول الله - عز وجل: ﴿... وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة] .

فالصوم تربية إسلامية صحيحة للإنسان. وليس الصوم أن يجوع الغنى ليحس بجوع الفقير، ولو كان الأمر كذلك؛ لأعطى الله - تعالى - الرخصة لمن كان فقيراً أن يفطر، ولكن الهدف من الصوم أبعد من ذلك وأسمى، إنه التربية الإسلامية للإنسان نفساً وروحاً وعقلاً، ولهذه التربية عناصر أساسية وكلها متوافرة في الصوم الصحيح.

وقد منح كل من المسافر والمريض رخصة الإفطار، ليقتضى كل منهما الصيام في أيام آخر، والحكم مطلق وغير متوقف على

درجة المشقة في السفر، ولا على درجة الشدة في المرض، فالله - عز وجل - يقول: ﴿... فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ...﴾ (البقرة) [١٨٤] فهو حكم مطلق ترك لتقدير الإنسان تبعاً لدرجة التقوى في نفسه، والذي يلتزم السبل إلى رخصة الإفطار، ويمتنع في البحث عنها بأي سبب، ولو كان تافهاً، إنساناً يفتقر قلبه إلى التقوى، فالغاية من الصوم لم تتوافر فيه، وهي التقوى، والتقرب إلى الله - عز وجل.

وما هي النتائج النهائية إذا صام الإنسان الصوم الإسلامي الصحيح؟

١ - أن يصير إنساناً ناضج الشخصية ومتزناً.

٢ - تصير لديه المناعة النفسية ضد القلق والخوف.

٣ - يصبح في مأمن من الاضطرابات النفسية، وكيف يخاف الصائم المؤمن من أي شيء في الدنيا ويخشى، وهو بالقرب من ربه عز وجل. وهكذا فالصوم فيه الشفاء:

١ - الشفاء من بعض الأمراض البدنية التي ذكرنا جانباً منها من قبل.

٢ - الشفاء من الكثير من الاضطرابات والأمراض النفسية.

٣ - الشفاء من القلق والخوف مما تأتي به الأيام.

٤ - الشفاء من الشعور بالوحدة.

٥ - الشفاء من الخوف من عذاب الله، عز وجل، وقد شعر أنه تعالى قد غفر له، فقد روى البخاري أن رسول الله ﷺ قال: «مَنْ صَامَ يَوْمًا فِي سَبِيلِ اللَّهِ بَعَدَ اللَّهُ وَجْهَهُ مِنَ النَّارِ سَبْعِينَ خَرِيفًا».

وروى مسلم عن أبي هريرة - رضي الله عنه - أن رسول الله ﷺ قال: «الصَّوْمُ جُنَّةٌ» أي الستر والحماية، فهو حماية من الوقوع في الذنوب، وهو حماية من الوقوع في النار أيضاً.

إن الصوم هو الإمساك عن المفطرات مع اقتران النية به من طُلُوع الفجر إلى غروب الشمس مع اجتناب المحظورات والمحرمات، فذلك قول رسول الله ﷺ: «وَمَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ» فليس الصوم مجرد الامتناع من الطعام والشراب، ولكنه أكثر من ذلك فائدة، وأعم نفعاً، وأكثر خيراً، فذلك قول الله - عز وجل: ﴿... وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ (البقرة) [١٨٤].

٨ - ماذا يحدث في الجسم أثناء الصوم:

علمنا رسول الله ﷺ أن شهر رمضان شهر عبادة، وليس شهر طعام وشراب. فيجب أن يكون اهتمام الإنسان فيه بالصوم والعبادة، ومحاولة التقرب إلى الله - تعالى -

بكل السبل، وأن يأكل من الطعام ما يسد الرمق فقط، ولنا في سيدنا رسول الله ﷺ الأسوة الحسنة، فقد قال ﷺ: «إذا أفطر أحدكم فليفطر على رطبات قبل أن يصلى، فإن لم تكن رطبات فتمرات، فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من ماء» هذا كان طعام سيد البشر جميعاً رسول الله ﷺ فى الإفطار فى رمضان.

ولكن هل نأسيها برسول الله ﷺ؟ .

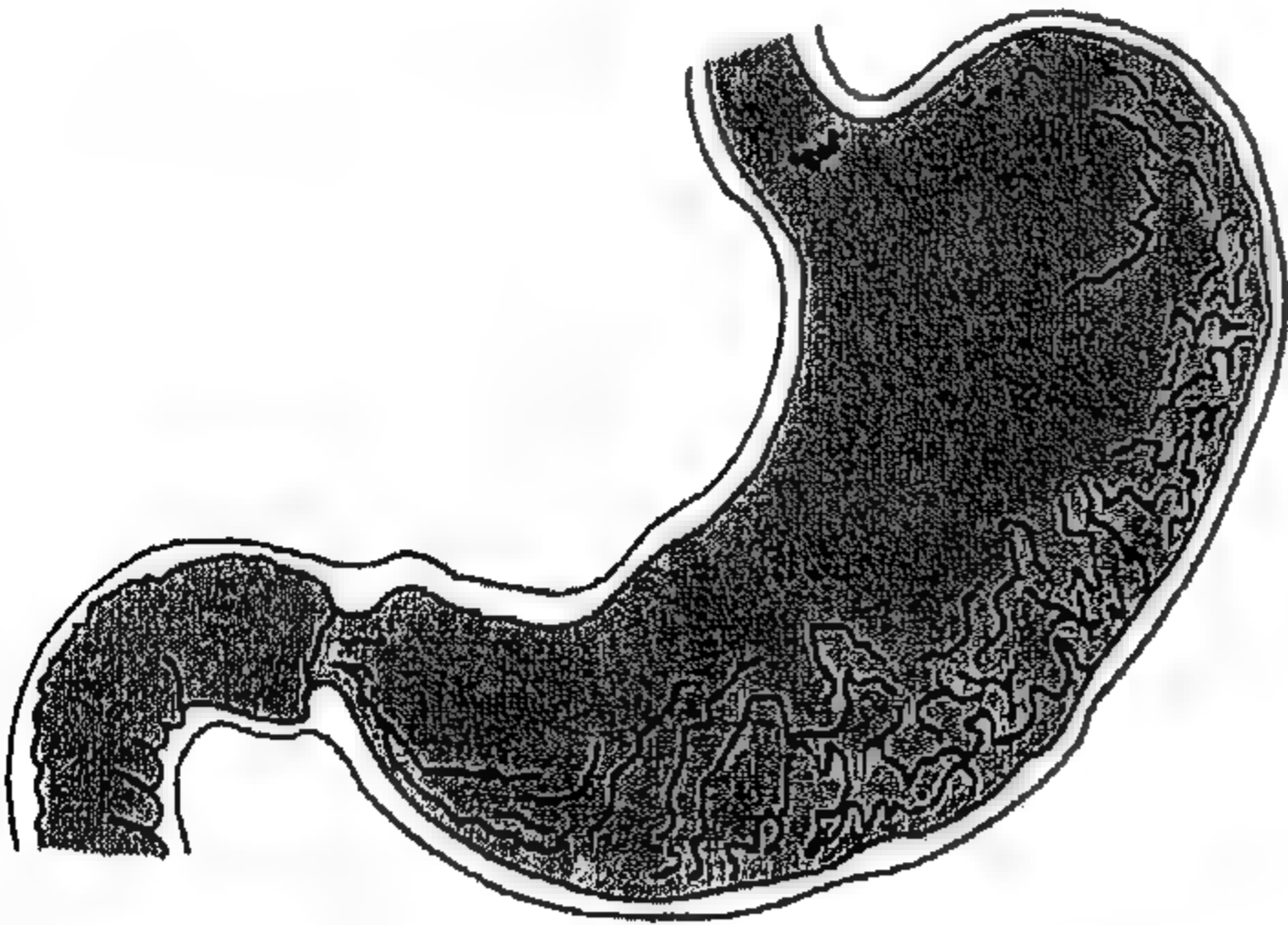
لا؛ إن الكثير من الناس لم يهتدوا بهدى السنة النبوية فى شهر رمضان، فلقد تحول شهر رمضان لدى كثير من الناس إلى شهر المآدب والطعام، والتفنن فى تحضير أشهى أنواع الطعام والشراب، وبهذا الأسلوب الغريب عن الإسلام صار استهلاك الناس للمواد الغذائية فى رمضان أكثر كثيراً منه فى أى شهر من الشهور، ولعل هذا من أعجب التصرفات للصائمين، فهى ليست من روح العبادة، ولا من منهج التقرب إلى الله - عز وجل.

وماذا يحدث فى الجسم أثناء الصوم؟ .

إن مستوى السكر بالدم يقل تدريجياً، وفى آخر النهار يكون مستوى السكر فى أدنى مستوياته، حينئذ يشعر المريض بالجوع وشئ من الإعياء، وكثير من الصائمين إذا سمعوا أذان المغرب انطلقوا إلى مائدة الطعام، وراحوا يلتهمون الطعام التهاماً حتى يكسراً

حدة الجوع، وهم فى ذلك مخطئون فالجوع لا ينتهى بامتلاء المعدة بالطعام فقط، ولكنه ينتهى بارتفاع مستوى السكر فى الدم أيضاً، وهذا لا يحدث إلا بعد تناول الطعام بنصف ساعة على الأقل.

فالذى يتناول قدراً كبيراً من الطعام فى الإفطار يظل يشعر بالجوع، ولا يختفى الجوع إلا بعد أن يكون قد تناول من الطعام قدراً أكثر مما يحتاجه الجسم فعلاً، فيشعر بثقل فى بطنه، ويعتريه إحساسٌ بالخمول والفتور والرغبة فى النوم، لماذا؟ لأن امتلاء البطن بالطعام يسبب توارد كمية كبيرة من الدم الموجود بالدورة الدموية إلى المعدة والأمعاء، لتساعد على هضم تلك الكميات الهائلة من الطعام الذى أدخل المعدة فجأة بعد أن كانت خاوية، وهذا يؤدى إلى انخفاض حجم الدم بالدورة الدموية، مما يسبب شعور الفتور والخمول والإعياء بعد تناول وجبة دسمة وكبيرة فى الإفطار.



امتلاء المعدة بالطعام يؤدى إلى الإحساس بالخمول والفتور

ويحاول الإنسان في هذه الحالة أن يحلَّ هذه المشكلة بتناول المنبهات كالقهوة والشاي، وهو حل فاشل، لأنها منبهات لا تعمل إلا بعد فترة من الوقت، فضلاً عن أن المنبهات لا تُفيد الهضم في شيء، بل إنها تضره، ويحاول بعض الناس أن يحلَّ مشكلة التخممة التي أصابته بحل أكثر فشلاً وهو التدخين، والتدخين فيه الكثير من المواد المفترسة مما يزيد الجسم فتوراً، فضلاً عن أن التدخين يعطل عملية الهضم ولا ينشطها. ما هو الحل إذن؟

الحل هو في اتباع سنة رسول الله ﷺ في تناول الطعام في الإفطار والسحور، ولو اتبعها الصائمون لما كانت هناك أي مشكلة لهم في الصوم أصلاً:

٩ - الإسراف في الطعام في رمضان:

قال رسول الله ﷺ: «إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإن لم يجد فليفطر على الماء، فإنه طهور».

كثير من الصائمين لا يتبعون هدى رسول الله ﷺ في تناول الطعام في الإفطار والسحور، فما إن يؤذن المؤذن لصلاة المغرب، حتى ينطلقون إلى مائدة الطعام، ويتناولون قدرًا كبيرًا من الطعام ويسرفون في ذلك إسرافًا شديدًا حتى تنكسر حدة الجوع، وما إن يمر الوقت وينتهي الشعور بالجوع حتى يحس الإنسان أنه قد تناول من الطعام

قدرًا كبيرًا جدًا أثقل بطنه مما يؤدي به إلى التخممة، وما يؤدي ذلك إلى شعور بالفتور والخمول والميل إلى النوم. ما هو الحل إذن؟ الحل في سنة رسول الله ﷺ في طعام الإفطار في رمضان.

إن الطريقة الطبية الصحيحة أن يتناول الصائم أول ما يتناول في طعام الإفطار مادة سكرية كالتمر مثلاً، والتمر من السكريات سهلة الهضم، سريعة الامتصاص إلى الدم، ثم يتوضأ ويصلي المغرب، وذلك يستغرق وقتًا يكون التمر فيه قد هضم، ورفع مستوى السكر في الدم إلى المستوى الطبيعي، وزال شعور الجوع، وبالتالي زال الشعور بالإعياء، ودب في الجسم النشاط، وعندما يقبل على مائدة الطعام بعد الصلاة، لا يتناول إلا قدرًا قليلًا من الطعام، وهذه الطريقة في الطعام لا تملأ الجهاز الهضمي وتخممه، ولا ترهق الجسم ولا تتعبه، وبالتالي لا تحدث أي مشكلة، فالإنسان لا يأكل حتى الشبع.

وروى أبو داود والترمذي عن أنس رضي الله عنه قال: «كان رسول الله ﷺ يفطر على رطبات قبل أن يصلي فإن لم تكن رطبات فتميرات، فإن لم تكن تميرات حسا حسوات من ماء».

وجاء في الأثر: «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع» وهذا قول أحد الصحابة على الأرجح.

هذا هو هدى رسول الله ﷺ فى طعام الإفطار، وهذا ما اكتشفه علم وظائف الأعضاء فى عصر العلم الحالى. ولكن الكثير من الناس لا يفعلون ذلك، فقد جعلوا شهر الصيام شهر الطعام، لذلك يزداد استهلاك المواد الغذائية فى رمضان، وتزدحم أسواق الطعام أكثر ما تزدحم فى رمضان، وهذا خروج عن السنة النبوية فى شهر الصوم، ومن أعجب تصرفات الصائمين.

وإذا تناول الصائم وجبة تسد الجوع ولا تصل إلى الشبع فى الإفطار، ولم يواصل الطعام والشراب حتى السحور، فإن وجبة السحور تكون مفيدة لأنها تعطى الجسم طعاماً يستمد منه غذاءه طوال يومه، ولا بد أن تكون وجبة لا تملأ البطن، وألا يشرب من الماء كثيراً. ويظن بعض الناس أن فى شرب الماء الكثير فى السحور يقيه العطش أثناء النهار، وهو فى ذلك مخطئ، فالجسم السليم لا يخزن الماء، فأى كمية من الماء يشربها الإنسان يخرجها الجسم عن طريق أجهزة الإخراج فيه، فى غضون أربع ساعات، أو ست ساعات، فليس هناك معنى للإسراف فى شرب الماء فى السحور، فإنه لن يخزن فى الجسم، وقد يفسد هضم الطعام، ولو لم يتناول الإنسان وجبة السحور لشعر بالجوع أول النهار، فقد روى البخارى ومسلم عن أنس رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال:

«تسحروا فإن فى السحور بركة» صدق رسول الله ﷺ.

١٠ - طعام الإنسان فى عيد الفطر:

لعيد الفطر أبعاد نفسية متعددة، وآثار بدنية كثيرة. وتشترك الأبعاد النفسية مع الآثار البدنية فى عيد الفطر، فى نوعية طعام الإنسان، وقابلية الجسم له. فكيف كان ذلك؟.

يقول علماء النفس: إن القدرة على التعلم من أهم خصائص الإنسان، وكل كائن حى آخر.

وعن طريق التعلم، يستجيب الإنسان لظرف من الظروف يتعرض له، أو لمؤثر من المؤثرات يتأثر به، وعملية التعلم تصاحب الإنسان طوال حياته، من الطفولة إلى آخر العمر.

فالإنسان يتعلم من كل ما يقابله من الناس، ويتفاعل مع كل ما يقابله من مؤثرات، فيغير من سلوكه، ويكيف من نشاطه.

ومن نتيجة كل ذلك اكتساب سلوك جديد، أو نشاط معين، أو قدرة معينة من القدرات.

وحتى يستجيب الإنسان نفسياً، وبدنياً لمؤثر من المؤثرات، ينبغى أن يكون ذلك المؤثر مستمراً وليس منقطعاً. وما هى

المؤثرات المستمرة التي تؤثر على الإنسان نفسياً وبدنياً؟؟ إنها مؤثرات خارجية أو مؤثرات داخلية .

المؤثرات الخارجية: هي التي تحدث دائماً في البيئة التي يعيش فيها الإنسان، كالظلام، أو الضوء، أو الحركات، أو غيرها وغيرها.

والمؤثرات الداخلية: هي التي تحدث داخل الجسم باستمرار مثل الشعور بالعطش أو الشعور بالجوع.

وكيف تحدث تلك المؤثرات آثاراً نفسية وبدنية؟.

مثال ذلك: إذا رأى إنسان مائدة طعام عليها ما لذ وطاب، وفي وقت اعتاد فيه أن يتناول الطعام نجد أن هذه المؤثرات الخارجية تحدث آثاراً نفسية، والآثار النفسية تحدث آثاراً داخلية، على شكل زيادة في إفراز اللعاب، وزيادة في إفراز الخمائر الهاضمة في المعدة، وزيادة في حركات المعدة أيضاً.

المؤثر هنا يسميه العلماء: المؤثر الشرطي.

واستجابة الجسم له تسمى: الاستجابة الشرطية.

لذلك نجد دائماً أن الإنسان إذا حل موعد تناوله للطعام ورأى طعاماً شهياً، أو سمع أصواتاً تدل على أن مائدة الطعام تُحضّر؛ سال لعابه، وزادت إفرازات الهضم في معدته.

ولابد من تكرار المؤثر الخارجي لتغذية الارتباط بينه وبين الاستجابة له نفسياً وبدنياً.

وماذا يحدث إذا زال المؤثر الخارجي؟:

تقل الاستجابة في جسم الإنسان له، حتى تزول تدريجياً.

وهناك علاقة زمنية يجب ألا تتغير، بين المؤثرات على اختلاف أنواعها؛ يعتاد عليها الجسم حتى تحدث به الاستجابة الشرطية.

أما إذا غيرنا في زمن المؤثرات الشرطية؛ كأن حضرنا مثلاً مائدة الطعام قبل ساعات من الموعد الذي اعتاد الإنسان تناول الطعام فيه، أو بعد ساعات منه، فإن رد الفعل في الجسم في زيادة إفراز اللعاب، وزيادة إفراز خمائر الهضم، وزيادة تحركات المعدة، كل هذا يقل كثيراً، ويضعف.

وكل ما ذكرناه، له علاقة هامة بالطعام في شهر رمضان، والطعام يوم عيد الفطر، وكيف؟ اعتادت المعدة الصائم طوال شهر رمضان، على وقت معين لتناول الطعام، وهو وقت الإفطار، فلا تُفرز خمائر الهضم في المعدة إلا في ذلك الوقت الذي اعتادت المعدة عليه.

وهذا التعدد لابد أن يستغرق زمناً، ويحتاج إلى تكرار واستمرار، لذلك كان من

أفضل الأمور لصائم شهر رمضان أن يكثّر من الصيام قبل حلول شهر رمضان، لماذا؟ ليتعود الجسم على موعد الإفطار، فيعتاد عليه، وتكون الاستجابة الشرطية للطعام في ساعة الإفطار بعد الغروب.

علماء النفس يقولون: إن تغيير السلوك تغييراً مستمراً ومتكرراً، يُكسب الإنسان نشاطاً معيناً لم يكن موجوداً من قبل.

ومن هذا يتبين لنا من الناحية الصحية، أهمية الإكثار في الصوم في شهر شعبان، كما علمتنا السنة النبوية المشرفة، فالإكثار من الصوم في شعبان يدرّب الجهاز الهضمي على نظام جديد، وهو الاستجابة الشرطية لتناول الطعام عند الغروب، حتى إذا حل شهر رمضان كانت نفسية الإنسان، وجهازه الهضمي، قد اعتادا على ذلك.

وأخرج الإمامان البخاري ومسلم عن السيدة عائشة - رضى الله عنها - قالت: «كان رسول الله ﷺ يصوم حتى نقول لا يفطر، ويفطر حتى نقول لا يصوم، وما رأيت رسول الله ﷺ استكمل صيام شهر إلا رمضان، وما رأيته أكثر صياماً إلا في شعبان».

ولماذا يزداد إفراز اللعاب وخمائر الهضم في المعدة إذا رأينا مائدة الطعام أو شمنا رائحة طعام شهى في وقت اعتدنا فيه

على تناول الطعام؟، هل توجد علاقة بين العين أو الأنف والمعدة؟.

لا، ليس الأمر كذلك، ولكن المسألة كلها تتعلق بالمخ. فالمؤثرات الخارجية عن طريق الحواس تنتقل إلى المخ، والمخ بدوره يؤثر على كل أعضاء الجسم، ومنها الجهاز الهضمي.

فالمعدة تتصل بالمخ بالعصب الجوّال أو العصب الحائر. لذلك يتحكم المخ في نشاط المعدة.

فالمعدة إذا كانت جزءاً رئيسياً في الجهاز الهضمي، إلا أنها تخضع للمخ وأوامره، تلك الأوامر التي يرسلها إليها بواسطة العصب الحائر، فتستجيب لها. فإذا أقبل الإنسان على تناول الطعام، ثم حدث ما يغضبه ويثير أعصابه، تضطرب وظائف المعدة ويتعطل الهضم وتقل شهيته للطعام.

إذن فالمعدة تعتاد على مواعيد تناول الطعام، وتتهيأ لهضمه عبر المؤثرات الآتية من المخ، والتي تتكون في المخ عبر المؤثرات الخارجية.

وفي يوم عيد الفطر، لم تتعود المعدة بعد على وجبة الإفطار في الصباح، لذلك يجب على الصائم ألا يفطر يوم العيد في

الصباح إلا على قدر قليل من الطعام، لينبه المعدة، ويعودها شيئاً فشيئاً على النظام الغذائي الجديد.

وبعض الناس يفطر صباح يوم العيد على وجبة كاملة من الطعام؛ والمعدة غير مهيئة وغير متعوده بعد على عملية الهضم في الصباح، لذلك يصابون بعسر الهضم يوم العيد. فمن الناحية الصحية، يجب أن تكون وجبة الإفطار صباح العيد خفيفة جداً، ولقد أعطتنا السنة النبوية في ذلك علماً.

فقد أخرج الإمامان أحمد والبخاري عن أنس رضي الله عنه : أن النبي ﷺ كان لا يغدو يوم الفطر حتى يأكل تمرات،

ويأكلهن وتراً. يعني ثلاثاً، أو خمساً، أو سبعمائة.

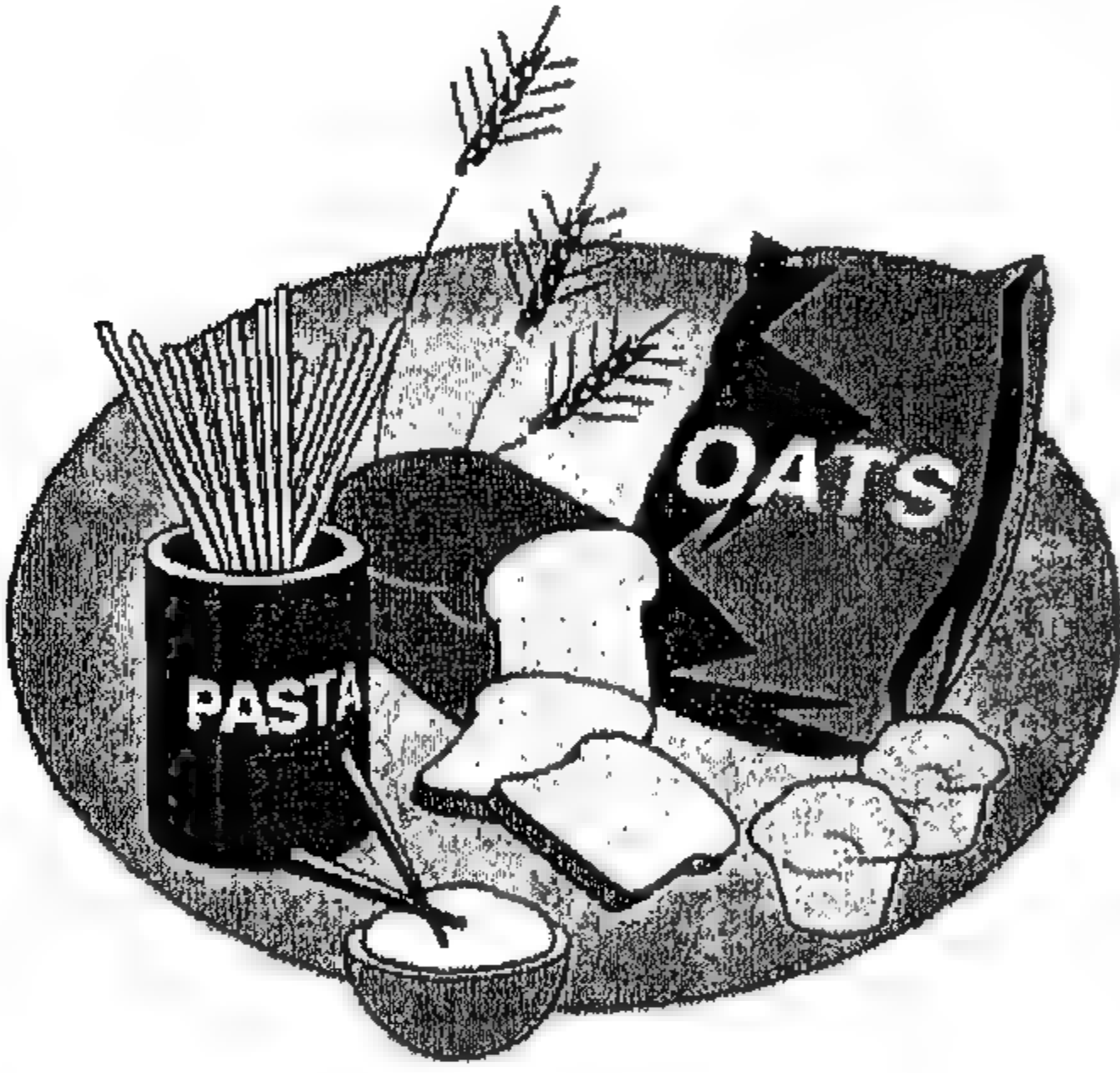
ونظام الطعام يوم عيد الفطر غير نظام الطعام يوم عيد الأضحى، فقد أخرج الأئمة البخاري ومسلم وأحمد عن عتبة بن عامر أن رسول الله ﷺ قال: «يوم عرفة ويوم النحر وأيام التشريق عيدنا أهل الإسلام وهي أيام أكل وشرب».

وذلك لأن عيد الأضحى لم يكن مسبقاً بشهر صوم، أما عيد الفطر فلم يقل عنه رسول الله ﷺ أنه يوم أكل وشرب، بل علمنا أن نفطر فيه على تمرات قليلة، ذلك أنه كان مسبقاً بشهر صوم، تعودت المعدة فيه على عدم استقبال الطعام في وقت الصباح.

الحبوب والبذور

الدافنة. ويُصنع من حبوب الذرة أنواعٌ من الخبز كما يستخرج منها الزيت.

والقمح: أهم الحبوب، وتصنع منه أنواع كثيرة من الخبز.



والأرز: نبت أولاً في جنوب شرق آسيا، وما زال يزرع هناك على نطاق واسع، وهو النبات الوحيد الذي ينبت الحبوب وتجدد زراعته في المستنقعات.

والشوفان: يشبه الشعير، وتكثر زراعته في المناطق المعتدلة الشمالية كما في أوروبا مثلاً، ويستعمل في صناعة الخبز وكطعام للحيوان أيضاً.

والشعير: يستفيد منه الإنسان مثل الشوفان والجودار.

لقد وفر الله تبارك وتعالى الغذاء والأوراق للإنسان في هذه الأرض.

وجعل الغذاء متنوعاً ومختلفاً ألوانه وأشكاله وطعمه، وبذلك يجد الإنسان كل العناصر الغذائية في طعامه وشرابه.

وعناصر الغذاء الذي نأكله تنقسم إلى قسمين:

١ - عناصر غذائية ضرورية لا تعطى طاقة حرارية: وهي الأملاح المعدنية، والفيتامينات والماء.

٢ - عناصر غذائية ضرورية تعطى طاقة حرارية: وهي النشويات والدهنيات والبروتينات، ونجد كل هذه العناصر الغذائية موجودة في البذور والحبوب التي تُنتجها النباتات:

فمثلاً من الفصيلة النجيلية نباتات تُخرج حبوباً مثل نبات الذرة والقمح والأرز والشوفان والشعير والجودار والدخن.

ومن فصيلة البقوليات نجد نباتات تُخرج بذوراً للأكل مثل: حبوب البازلاء والفاصوليا والبقول والحمص والعدس.

والذرة: نبات أمريكي الأصل، ومن أمريكا انتشرت زراعته إلى جميع المناطق

والدخن: وهو الذرة العويجة، يستخدم في تحضير الخبز وغذاء الماشية.

أما بذور الأكل من البقوليات فهي بذور قديمة جداً، وخاصة الفول والحمص والعدس، فقد عرف الإنسان زراعة الفول منذ عشرة آلاف سنة وكذلك الحمص والعدس.

وهناك بذور تؤكل بدون طهي: مثل الجوز والبندق واللوز والصنوبر.

وهناك بذور تُستخرج منها زيوت غذائية ودوائية: مثل بذور الخروع والسمن والكتان وعباد الشمس.

وهناك بذور تحمص وتطحن لصنع المشروبات: مثل بذور الكاكاو والبن.

وهكذا فالبذور النباتية من أهم أجزاء النبات فائدة للإنسان لأن منها يصنع الإنسان طعامه وشرابه، وليس كل البذور يستعملها الإنسان في طعامه، فبعض البذور لا تفيد إلا في عملية التناسل والتكاثر.

وبالبذور النباتية منها ما يكون غذاء للإنسان، ومنها ما لا يكون إلا للغرس والاستنبات وحفظ النوع.

وتتركب البذرة أو الحبة من ثلاثة أجزاء رئيسية:

١ - الجنين .

٢ - مخزن الغذاء .

٣ - غلاف البذرة .

والجنين: أهم أجزاء البذرة، ومنه تنمو النبتة الجديدة الوليدة، أما مخزن الغذاء فهو الاحتياطي من الغذاء الموجود في الحبة أو البذرة، أما غلاف البذرة: فهو يحافظ على الجنين كما تنمو به أهداب أو أشواك تساعد على انتقال الحبوب أو البذور من مكان إلى آخر.

وفي الحبة أو النواة أسرارٌ في الخلق عجيبةٌ ومدهشة، فالحبة التي لا يزيد حجمها عن حبة من الرمل مثلاً يكمن فيها جنين شجرة كبيرة بأوراقها وأزهارها وثمارها.

والحبة الجافة هي في حقيقتها ليست جافةً تماماً ففيها القليل من الماء، وبذلك يظل فيها نوعٌ من الحياة الكامنة، ما يشبه مرحلة النوم، وتختلف فترة حياة الحبوب والبذور.

فالبذور التي تختزن غذاءها على هيئة زيت مثل بذور الخروع أو الكتان أو السمن أو القطن، هذه تفقد قدرتها على الإنبات بسرعة لأن الأكسجين يؤكسد ما بها من زيوت إلى أحماض تقتل الجنين بها، أما البذور التي تختزن غذاءها على هيئة نشاء مثل القمح، فتظل قادرة على الاستنبات سنتين وتموت بعد سبع سنين، أما بذور البقول كالفول والعدس فتعيش ثمانين عاماً.

أما بذور اللوتس فهي أطول البذور عمراً تعيش مائتين وخمسين عاماً. وفي البذرة الجافة التي لا نرى فيها أثراً للحياة،

أسرار عجيبة من أسرار الخلق ففيها الشفرة الوراثية الكاملة لشجرتها وثمارها وآلوانها، تمامًا مثل البيضة الملقحة في الإنسان والحيوان، إنها لا تكاد تُرى إلا بعدسة مكبرة، ولكن فيها أسرار خلق الإنسان أو الحيوان، وفيها كل عوامل الوراثة وخصائص النوع.

إن في البذرة الجافة من عجائب أسرار الخلق الكثير، ولا يعرف الإنسان عنها إلا شيئًا قليلًا، ولا يحيط بما فيها من أسرار في الخلق إلا الذي خلقها وبرأها وسواها وهو الله - تبارك وتعالى.

والله - عز وجل - هو فالق الحب والنوى. وتنفلق الحبة أو النواة عن نبتة جديدة سرعان ما تنمو وتصير شجرة كاملة مثمرة.

إن الحبوب والبذور النباتية من أهم أجزاء النبات في غذاء الإنسان، نقرأ عن هذه الحقيقة في سورة يس في قول الله تعالى: ﴿وَأَيُّ لَّهُمُ الْأَرْضُ الْمَيِّتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ ۝٣٣ وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ وَفَجَّرْنَا فِيهَا مِنَ الْعُيُونِ ۝٣٤ لِيَأْكُلُوا مِن ثَمَرِهِ وَمَا عَمِلَتْهُ أَيْدِيهِمْ أَفَلَا يَشْكُرُونَ ۝٣٥﴾ [يس].

آية لهم: أى دلالة للناس على وجود الله تعالى وقدرته، فالأرض الميتة الهامدة إذا أنزل الله عليها الماء اهتزت وربت وأنبتت من كل زوج بهيج.

فمنه يأكلون: لم يقل (يأكلون منه) وإنما قال: ﴿فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ﴾ بتقديم ذكر الحب أولاً، دلالة على أن الحب هو الرزق الذى تتعلق به حياة الإنسان.

وما عملته أيديهم: تحمل معنيين:

الأول: معنى النفى لآى فعل للإنسان فى خلق النبات والحب والرزق.

الثانى: فيه ما عملته أيدي الناس من حرث وسقى وسعى.

لذلك نلاحظ أن كل أفعال الرزق فى آية سورة يس تعود إلى الله تعالى: (أحييناها وأخرجنا. وجعلنا فيها. وفجرنا).

وليس فى الآية الكريمة إلا فعل واحد يعود على الإنسان، وهو قوله تعالى: ﴿لِيَأْكُلُوا مِن ثَمَرِهِ وَمَا عَمِلَتْهُ أَيْدِيهِمْ﴾ فكان فعل الإنسان فى مجال الرزق هو أن يأكل ما يرزقه الله به، وما يطعمه الله إياه، ذلك أن الله - عز وجل - هو الذى يُطعم ولا يُطعم.

وعقبت الآية بالقول: ﴿أَفَلَا يَشْكُرُونَ﴾.

فكان الآية الكريمة ذكرت الحقائق العلمية فى مجال إحياء الأرض بعد موتها، وإخراج الأرزاق منها، واستنبات النبات فيها، وخلق الحبوب والثمار بأنواعها المختلفة، ذكرت الآية الكريمة تلك الحقائق العلمية ليتدبر الإنسان حكمة الله فى خلقه،

وقدرته فى صنعته، ورحمته بعباده، فكان من الطبيعى بعد ذلك أن يشكر الإنسان ربه، الذى أنعم عليه بكل هذه النعم، وخلق له كل هذه الأرزاق، من غير حول للإنسان ولا قوة.

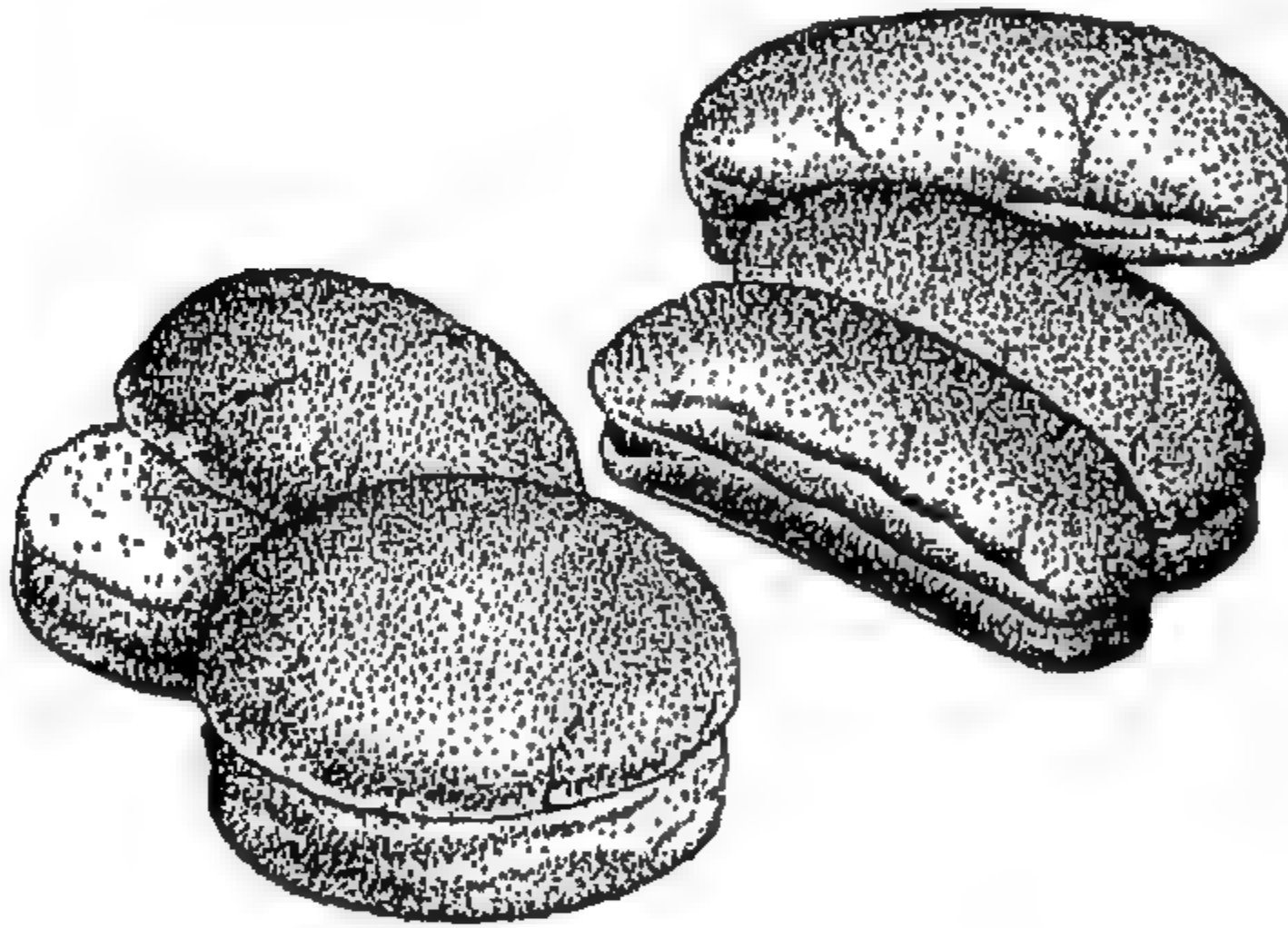
وروى الإمام أحمد أن النبى ﷺ كان إذا قُرِبَ له طعام قال: «الحمد لله» فإذا فرغ من طعامه قال: «اللهم أطعمت وسقيت، وأغنيت وأقنيت، وهديت واجتبيت، فلك الحمد على ما أعطيت».

وروى الترمذى، وأبو داود عن سهل ابن معاذ عن أنس الجهنى عن أبيه أن رسول الله ﷺ قال: «من قال حين يأكل: الحمد لله الذى أطعمنى هذا ورزقنيه من غير حول لى ولا قوة، غُفر له ما تقدم من ذنبه».

فجعل الإسلام مجرد الاعتراف بالحقيقة سبباً فى غفران الذنوب، إن الإنسان حين يشرب شربة ماء، عليه أن يتذكر أنه لم يخلق هذا الماء، ولا يقدر، وأن كل قطرة من الماء دارت فى دورة كبيرة بين السماء والأرض، وخلقت على مراحل متعددة من الخلق، مرحلة تتبع مرحلة أخرى، حتى وصلت أخيراً إلى الإنسان ماءً عذباً، شربه وهو مستريح، شربه من غير حول له فى صنعته ولا قوة فى خلقه، فوجب عليه أن يشكر الله تعالى الذى خلق له كل هذه النعم.

وإذا تناول الإنسان قطعة من الخبز، عليه أن يتذكر أنه لم يخلق حبة واحدة من القمح، ولا يستطيع، وإن كل حبة من القمح دارت فى دورة طويلة بين التربة والنبته، والنضج والحصاد، والطحن وصناعة الخبز، وصلت إليه فأكلها وهو مستريح، من غير حول له فى صنعها ولا قوة، فوجب عليه أن يشكر الله تعالى.

لذلك اختتمت الآية بالقول: ﴿أفلا يشكرون﴾ ولذلك أيضاً أمرنا رسول الله ﷺ حين نأكل أن نقول: «الحمد لله الذى أطعمنى هذا ورزقنيه من غير حول لى ولا قوة».



يصنع الخبز من القمح أو الشعير أو الدرة أو غير ذلك من الحبوب

إن إحياء الأرض الميتة وإخراج النبتة فيها ونموها وإخراج الحبوب منها، آية من آيات الله فى خلقه، كما قال تعالى فى سورة يس: ﴿وَأَيُّ لَّهُمُ الْأَرْضُ الْمَيِّتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ﴾ [يس].

وآية الله في خلقه هي إعجاز في
الخلق، لا يقدر عليه إلا الله تعالى، ففي
الحبة أو النواة أسرار في الخلق تُدهش
العقول، ففي الحبة يكمن جنين نخلة باسقة
لها طلع نضيد، وثمرات مختلف ألوانها.

إن الحبة الجافة هي في حقيقتها ليست جافة تماماً، ففيها القليل من الماء، وفيها نوع من الحياة الكامنة، فهي ليست ميتة تماماً، وإنما هي في مودة صغرى، كالإنسان أثناء النوم يكون في موت أصغر، وليس ميتاً تماماً، كذلك الحبوب الجافة، والنوى الجاف، هو في مودة صغرى، فما إن يلقى في التربة ويسقى بالماء، حتى ينفلق عن نبتة لها جذع وجذر، ينمو الجذع إلى أعلى، وينمو الجذر إلى أسفل، يحدث ذلك في كل نبتة في المملكة النباتية كلها، مما يدل على وحدة النظام في الخلق كله، ومما يقوم دليلاً حياً ومنظوراً على وحدانية الخالق تبارك وتعالى.

تنمو النبتة، وتُثَبِّتُ نَفْسَهَا فِي التُّرْبَةِ
بِالْجُذُورِ، الَّتِي تَحْصُلُ مِنَ التُّرْبَةِ عَلَى الْمَاءِ،
وَالْأَمْلاحِ الْمَعْدِنِيَةِ الْلاَزِمَةِ لِغِذَاءِ النَّبَاتِ،
وَسُرْعَانَ مَا يَنْمُو النَّبَاتُ وَيُثْمِرُ حَبًّا كَثِيرًا، مِنْهُ
يَأْكُلُ النَّاسُ وَالْدَوَابُّ فِي هَذِهِ الْأَرْضِ، إِنَّ اللَّهَ
تَعَالَى قَدَّرَ فِي الْأَرْضِ أَقْوَاتَهَا، وَهُوَ أَعْلَمُ
بِخَلْقِهِ، فَجَعَلَ الْأَقْوَاتَ فِي الْأَرْضِ تَكْفِي
كُلَّ خَلْقِهِ، وَإِلَى أَنْ تَنْتَهِيَ الْأَرْضُ وَمَنْ
عَلَيْهَا، وَمَحَالٌّ أَنْ يَخْلُقَ اللَّهُ تَعَالَى عَبْدًا أَوْ

دَابَّةٌ وَلَمْ يَخْلُقْ رِزْقَهُ وَرَزَقَهَا، فَإِذَا اشْتَكَى أَيُّ
إِنْسَانٍ جَوْعًا فِي هَذِهِ الْأَرْضِ فَإِنْ ذَلِكَ بِسَبَبِ
سَوْءِ تَصَرُّفِهِ، وَعَجْزِهِ عَنِ الْقِيَامِ بِأَسْبَابِ
الرِّزْقِ الَّتِي أَتَاحَهَا اللَّهُ لَهُ، وَاللَّهُ تَعَالَى لَا
يُضَيِّعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا، وَلَوْ سَعَى
الْإِنْسَانُ لِرِزْقِهِ وَأَحْسَنَ السَّعَى لِرِزْقِهِ اللَّهُ إِيَّاهُ،
قَالَ اللَّهُ تَعَالَى فِي سُورَةِ الْمَلِكِ: ﴿هُوَ الَّذِي
جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَأَمْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا
وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾ (١٥)

[الملك].

ونجد كلَّ العناصر الغذائية في الحبوب
التي تُخرجها النباتات كما قال الله - تعالى :-
﴿وَأَيُّ لَّهُمُ الْأَرْضُ الْمَيْتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا
مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ﴾ (يس) . لم

تذكر الآية النبات ونموه حتى
يثمر؛ لأن ذلك يفهم من
سياق الحديث، والفصيحة
النجيلية في النبات تُنتج حبوبًا
هامّة في غذاء الإنسان،
كالقمح والذرة، والأرز،
والشعير.



وفصيلة البقوليات في النبات تُنتج حبوبًا مفيدة وضرورية في غذاء كثير من الناس مثل حبوب البازلاء والبقول والحمص والعدس.

ولقد اكتشف العلماء حقائق مذهلة
في أسرار خلق الجيوب والبذور ما كانت
تجول في ذهن الناس من قبل، وإنها لأسرار

فى الخلق تزداد المؤمن إيماناً بعظمة الخالق وقدرته، وتعطى غير المؤمن الأدلة على إبداع الله فى خلقه وحكمته فى صنعه ووحدانيته فى ملكوته.

لقد اكتشف العلماء المصانع المدهشة التى تصنع الحبوب فى النبات، وهى مصانع مجهرية الحجم، بالغة الصغر فى الحجم، بالغة الكبر فى الإعجاز، بالغة الدقة فى الإتقان، إنها جسيمات اليخضور، أو جسيمات الكلوروفيل، التى تدور فى كل خلية نباتية، فى أوراق النبات الأخضر.

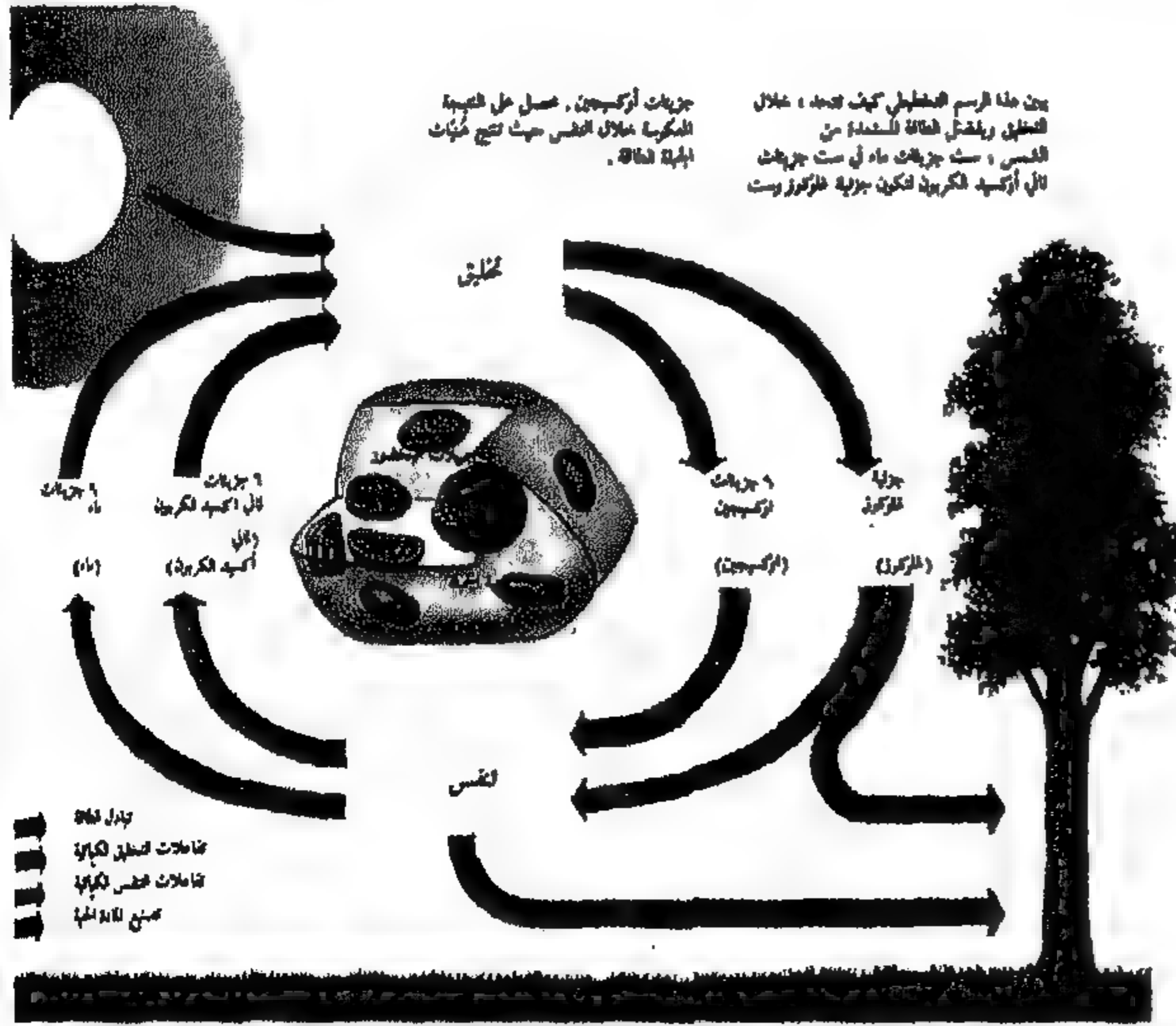
خلق الحبوب والبذور

ولاشك أن فى خلق الحبوب والثمار فى النباتات إعجازاً فى الخلق لا يقدر عليه إلا الله عز وجل، ولقد اكتشف العلم أين وكيف تتكون الحبوب فى النبات، وهى حقائق علمية ما كان أحد من العلماء يتخيلها من قبل، وفى كل خلية نباتية فى الأوراق الخضراء للنبات، وكل الأجزاء الخضراء فيه، جسيمات لا ترى إلا بمجهر قوى، وهى جسيمات خضراء اللون لاحتوائها على اليخضور أو الكلوروفيل، المادة العجيبة التى تحول طاقة الشمس إلى طاقة كيميائية، من خلال عمليات عديدة، وفى منتهى الدقة والتعقيد، يعلم العلماء عنها شيئاً، وما لا يعلمونه عنها أكثر كثيراً، إن هذه الجسيمات

تدور وتطوف حول نواة الخلية، كل خلية فى النبات الأخضر فهى أصغر المصانع فى العالم حجماً، وأكبر المصانع فى العالم أهمية، وأعظمها دقة وإحكاماً، وأروعها نظاماً وإتقاناً، إنها آية من آيات الله فى خلقه، تنطق بقدرته وحكمته، فى أوراق النبات مصانع الغذاء لكل الأحياء على هذه الأرض، ومنها تنتج الحبوب والثمار. وما هى المواد الخام لصناعة الحب والثمر فى النبات؟

إنها من التربة والجو. من التربة: تستمد النباتات الماء والأملاح المعدنية، ومن الجو: تستمد الطاقة الشمسية من الضوء والحرارة، وتستمد غاز ثانى أكسيد الكربون.

فضوء الشمس ينزل على الأوراق الخضراء فى النبات، ويصل إلى خلاياها فتحول جسيمات الكلوروفيل فى خلايا النبات، ضوء الشمس إلى طاقة كيميائية،



فى خلايا الورق الأخضر فى النباتات تتم عمليات التمثيل الضوئى الكلوروفيل

هذه الطاقة تأخذ ثاني أكسيد الكربون من الجو والماء من التربة وتحولهما إلى جزيء من السكر، وجزيئات من غاز الأكسجين، تنطلق إلى الجو.

ومن هذا نفهم أن كل الحبوب والثمار التي نتغذى عليها إنما هي طاقة شمسية، حولها النبات واحتزنها، فكأن الله - تعالى - أنزل لنا أسباب غذائنا من السماء، وأخرجته الأرض حبوباً وثماراً، فأنزل الله - تعالى - من السماء إلى الأرض رزقاً، وأخرج لنا من الأرض بركة وخيراً، ونجد هذا المعنى في سورة يونس، في قول الله - عز وجل -: ﴿قُلْ مَنْ يَرْزُقُكُمْ مِنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ...﴾ (٢١) ﴿يونس﴾، وفي سورة النمل: ﴿أَمْ يَبْدَأُ الْخَلْقَ ثُمَّ يُعِيدُهُ وَمَنْ يَرْزُقُكُمْ مِنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ...﴾ (٦٤) [النمل].

فهناك رزق ينزل بأمر الله - تعالى - من السماء، وهناك بركة تخرج بإذن الله من الأرض، يلتقيان معاً في خلايا النبات، في عملية التمثيل الضوئي الكلوروفيلي، ويخلق الله تعالى من كل ذلك الحبوب والثمار طعاماً للإنسان ورزقاً من غير حول له ولا قوة.

ونجد هذا المعنى أيضاً في حديث نبوي رواه الإمام أحمد عن زياد بن سعد عن أبي هريرة - رضى الله عنه - أن رسول الله ﷺ قال فيه: «... وتنزل السماء رزقها وتخرج الأرض بركتها». إنها حقائق علمية، لم يكتشفها العلماء إلا في أوائل هذا القرن

فقط، وجاء ذكرها في القرآن والسنة من قديم.

ولقد ابتدأ العلماء في النصف الثاني من هذا القرن في محاولة الاستفادة من علم الوراثة في إنتاج سلالات مُحسَّنة من البذور، تعطى محصولاً أوفر، وحبوباً أكثر غنى بالبروتين النباتي، وأنواعاً من الحبوب أكثر مقاومة للآفات الزراعية.

وجعل الله العلم في خدمة الإنسان. والإسلام يأمر الإنسان بالدراسة والتعلم، وكان أول ما نزل من القرآن العظيم على رسول الله ﷺ الأمر بالقراءة والتعلم، ليتخذ الناس من العلم طريقاً إلى معرفة الله تعالى والإيمان به، فالعلم هو الطريق الوحيد لاستقرار الإيمان في القلب عن طريق العقل، أول ما نزل من القرآن العظيم سورة العنكبوت في قول الله - عز وجل: ﴿اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ﴾ (١) ﴿الإنسان﴾ من علق ﴿٢﴾ اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ﴿٣﴾ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ﴿٤﴾ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴿٥﴾ [العنكبوت].

بدأ بالأمر بالقراءة، وانتهى بالعلم، وبين العلم والقراءة كان الخلق، وفي هذا إشارة إلى أن الله - تعالى - إنما خلق خلقه عن علم وحكمة. وفي سورة المجادلة: يقول الله - عز وجل -: ﴿... يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ...﴾ (١١) [المجادلة].

بدأ بالإيمان أولاً؛ لأن أى علم غير مبني على إيمان، هو علم على غير أساس

صحيح، ولا خير فيه، ولا يؤدي إلا إلى خسران، وروى معاذ بن جبل حديثاً لرسول الله ﷺ يقول فيه: «تعلموا العلم فإن تعلمه لله خَشْيَةً وطلبه عبادة، ومذاكرته تسبيح، والبحث عنه جهاد، وتعليمه لمن لا يعلمه صدقة».

الهندسة الوراثية في عالم النبات:

الإسلام يأمرُ الناسَ بالعلم، وباتخاذ العلم منهجاً في كل فعل من أفعال البشر، فإذا استخدم العلماء العلم لزيادة الإنتاج الزراعي فيما يسمى (بالهندسة الوراثية النباتية)، فهذا مما يأمر الإسلام به؛ لأنه يدخل في طلب العلم، والسعي وراء الرزق، واستنفاد الأسباب التي أتاحها الله تعالى في هذا المجال.

ولا تعنى الهندسة الوراثية النباتية خلقَ شيءٍ لم يكن موجوداً، ولكنها تعنى الاستفادة من فطرة الخلق، في استنبات سلالات جديدة من البذور والحبوب، تُعطى محصولاً أوفر، ورزقاً أوسع، ونباتات وحبوباً أكثر مقاومةً للحشرات، إنهم لم يغيروا من خلق الله تعالى، فالسلالات الجديدة من البذور هي من خلق الله، والفصائل المحسنة من الحبوب، هي من قدر الله. وبواسطة الهندسة الوراثية النباتية يتضاعف الإنتاج الزراعي أضعاافاً، بأمر الله - تعالى - ومشيتته.

وفي رأينا أنه لا يجب أن يستعمل العلماء الهندسة الوراثية في غير هذا الميدان من البحث، إلا أن بعض العلماء بدأوا محاولاتهم في استعمال الهندسة الوراثية لتغيير بعض الصفات الوراثية في الحيوانات والحشرات، تمهيداً لتطبيق ذلك على أجنة الإنسان، وفي اعتقادنا أن تفكيرهم هذا تفكير مخطئ، ومثل على العلم غير المبني على الإيمان، والذي ينتهي إلى نتائج مخطئة، ويؤدي إلى خسران، ففي سورة المجادلة لم يقل الله تعالى: «يرفع الله الذين أوتوا العلم درجات»، ولكن الله عز وجل قال: ﴿... يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ...﴾ [١١] المجادلة، فالعلم غير المبني على الإيمان، علم لا خير فيه؛ لأنه مؤسس على ضلال، وما كان مؤسساً على ضلال لن يكون صحيحاً.

الخبز:

يُصنع الخبز من الحبوب التي تُخرجها الأرض، كما قال الله تعالى في سورة يس: ﴿وَأَيُّ لَّهُمُ الْأَرْضُ الْمَيْتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ﴾ [٣٣] يس.

تشكل الحبوب جانباً بالغ الأهمية من غذاء الإنسان، والقمح أهم الحبوب التي يصنع منها الإنسان الخبز، وأقدم ما عرّف الإنسان من الحبوب.



ويعود عهد الإنسان بالقمح إلى العصر الحجري، كما تدل الآثار القديمة. وتتألف حبة القمح من غلاف خارجي يؤلف ٩٪ من وزن حبة القمح، وبعْد الطحن يُكوّن هذا الغلاف الخارجى ما يعرف بالنخالة.

وتلى الغلاف الخارجى طبقة رقيقة جداً، تؤلف ٣٪ من وزن الحبة وهى تحتوى على البروتينات، أما ما تبقى من الحبة فهى الطبقة الداخلية النشوية، وهى قوام الدقيق الأبيض الصافى، وتكون ٨٥٪ من وزن الحبة، أما جنين الحبة، فهو جزء صغير فى زاوية من زوايا حبة القمح، ويؤلف ٤٪ من وزنها. وتحتوى نخالة القمح على مواد مفيدة جداً لجسم الإنسان، وعلى هذا، فإن تناول الخبز الأسمر المصنوع من الحبوب بكاملها، يفيد صحة الإنسان كثيراً، ويبقى آكله من بعض أمراض التهاب الأعصاب، ومرض البلاجرا، وضعف الغدد التناسلية.

أما الخبز الأبيض المصنوع من الدقيق الخالى من النخالة، فهو خالٍ من البروتين والفيتامينات، والأملاح المعدنية.

وماذا عن نخالة القمح، وهل فيها ما يفيد؟.

نخالة القمح: التى تُستبعد فى صناعة الخبز الأبيض تحتوى على الآتى: الفوسفور، والحديد، والكالسيوم، والسليكون، واليود، والصوديوم، والبوتاسيوم، والمغنسيوم،

والفيتامينات B_1, B_2, B_6, E ولكل من هذه المواد فوائد فى الجسم يطول شرحها.

إذن فعدم استبعاد النخالة من طحين القمح فى صناعة الخبز الأسمر أكثر فائدة من الخبز الأبيض الخالى من النخالة.

إن الله - تعالى - خلق حبة القمح بغلاف خارجى يكون النخالة وما خلق ذلك عبثاً، فقد خلقها لتكون الحبة بكل مكوناتها الأربعة:

- ١ - غلافها الخارجى . ٢ - الطبقة البروتينية الخارجية من الحبة . ٣ - الطبقة النشوية الداخلية . ٤ - جنين القمح.

خلق الله - تعالى - الحبة بكل مكوناتها لتكون طعاماً متكاملًا ومفيدًا. فاستخراج النخالة من حبوب القمح لصناعة خبز أبيض، هو خطأ من عمل الإنسان نفسه.

وما هو أسهل فى الهضم الخبز الجاف؟ أم الخبز الطرى؟

الخبز الطرى أكثر قابليةً للتكتل داخل المعدة فلا تستطيع العصارات الهاضمة أن تصل إليها، بينما الخبز الجاف الخالى من الماء يجعل العصارات الهاضمة تصل إليه بسهولة أكثر لذلك فهو أسهل هضمًا.

الجهاز الهضمي:

فى الجسم جهاز للتنفس وجهاز للهضم. جهاز التنفس داخل عظام الصدر

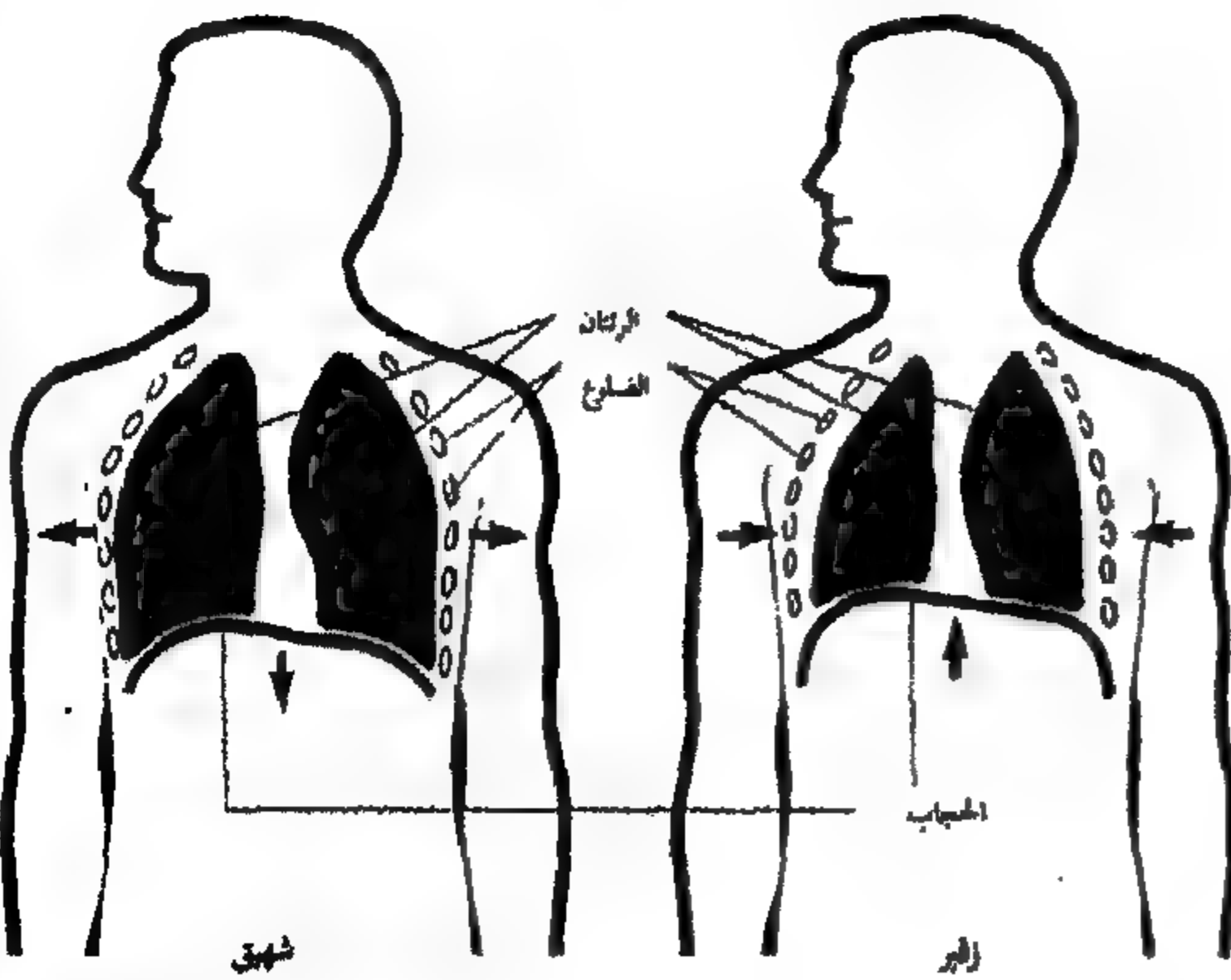
(القفص الصدري) وجهاز الهضم في البطن، والجهاز الهضمي في الإنسان يبدأ من الفم والبلعوم فالمرىء ، هذه الأجزاء من الجهاز الهضمي تقع خارج البطن، أما داخل البطن فالمعدة والأمعاء الدقيقة والأمعاء الغليظة بالإضافة إلى أكبر غدة في الجسم وهي الكبد، وهي المطبخ المركزي لكل طعام نأكله، فبعد تمام الهضم تمتص العناصر الغذائية وتذهب إلى الكبد فيعالجها علاجاً على خطوات كثيرة ودقيقة ومعقدة حتى يجعلها صالحة لتغذية خلايا الجسم.

أما الجهاز التنفسي فأهم أجزائه الرئتان وتقعان داخل القفص الصدري الذي تكونه الأضلاع وعظمة القص من الأمام والفقرات الظهرية من خلف. وبين التجويف الصدري والتجويف البطني عضلة مروحية الشكل تفصل بينهما عضلة تسمى (الحجاب الحاجز) وهي اسم على مسمى، فهي حجاب يحجز بين تجويف القفص الصدري والبطن، وكل ما في هذين التجويفين.

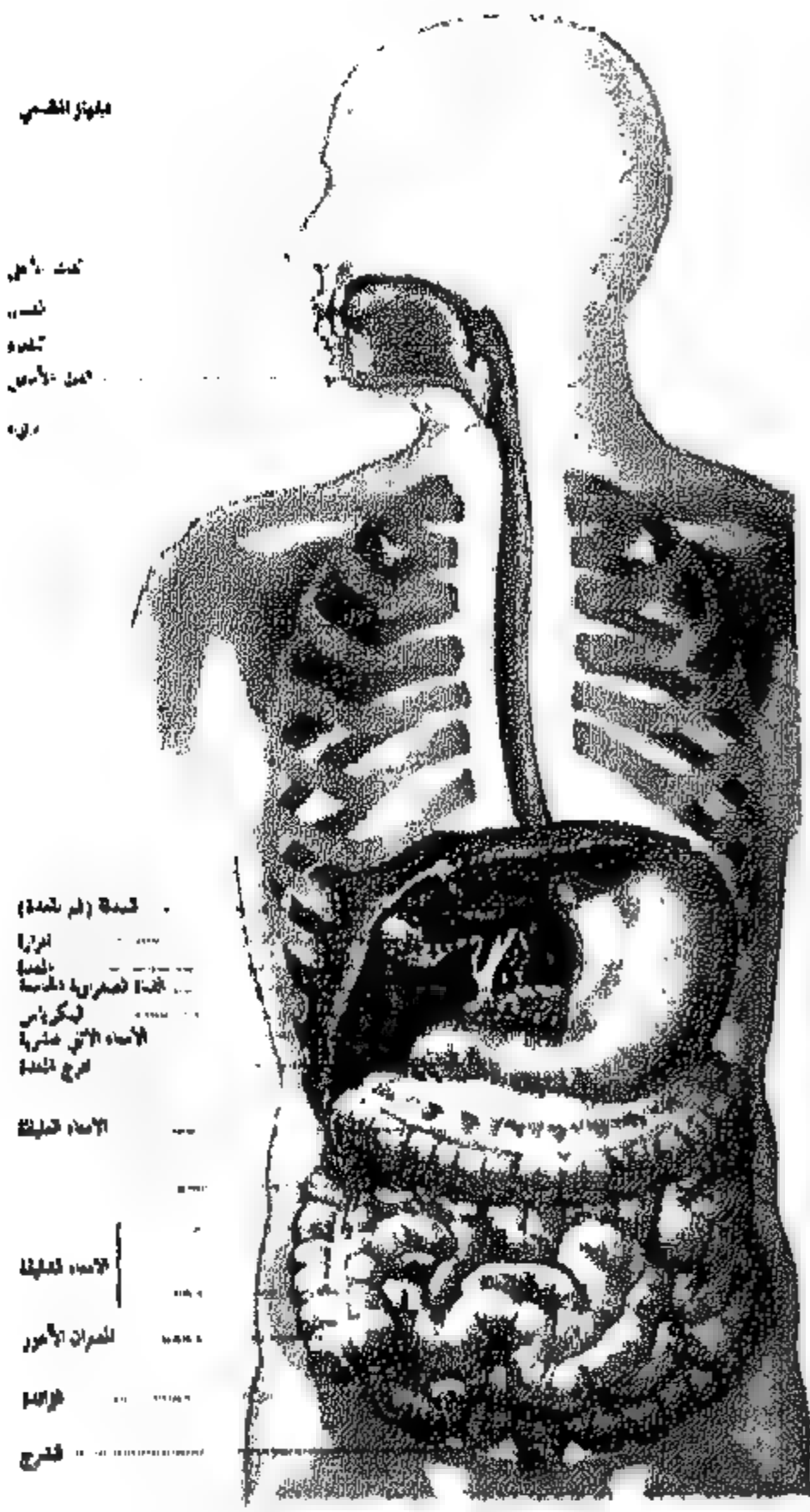
وعضلة الحجاب الحاجز أهم عضلات التنفس، وهي تهبط على البطن أثناء الشهيق، فيقل ضغط الهواء في التجويف الصدري، لذلك يندفع الهواء من الخارج إلى الممرات الهوائية وإلى الرئتين، فتمتلئان بالهواء، وامتلاء الرئتين بالهواء في الشهيق، عملية ميكانيكية بحتة لا أثر لإرادة الإنسان

فيها، تماماً مثل خروج الهواء من الرئتين أثناء عملية الزفير؛ ذلك لأن عضلة الحجاب الحاجز تعمل بأوامر من مركز التنفس في جذع المخ عبر العصب الحجابي (Phrenic nerve). أثناء الزفير ترتفع عضلة الحجاب الحاجز عن البطن، فيقل حجم التجويف الصدري، فيندفع الهواء خارج الرئتين، وأثناء الشهيق يحدث العكس، تهبط عضلة الحجاب الحاجز على البطن فيزداد حجم التجويف الصدري فيندفع الهواء من الخارج ويملأ الرئتين.

فالحجاب الحاجز في صعود وهبوط على المعدة والأمعاء، فإذا تناول الإنسان طعاماً وشراباً وملأ المعدة، أصبحت حركة الحجاب الحاجز مقيدة ومحددة، وبالتالي أصبح التنفس صعباً أو ثقیلاً، أما إذا لم تمتلئ المعدة بالطعام أو الشراب، فإن حركة الحجاب الحاجز تكون سهلة وغير مقيدة، وبالتالي يكون التنفس سهلاً.



١. لدى الشهيق - ينخفض الحجاب وترتفع الصلوع
٢. لدى الزفير - يرتفع الحجاب وتنخفض الصلوع



صورة لجهازى التنفس والهضم فى الإنسان

من حقائق العلم فى عصرهم، فيفهمون منه فهماً جديداً غير الفهم الذى فهمه الناس فى العصور الماضية.

فى عصر العلم الحالى فهمنا حركات الحجاب الحاجز وأن امتلاء المعدة يجعل التنفس صعباً وثقيلاً، والحديث النبوى الشريف ينصح الناس ألا يملأوا بطونهم وأن يتجنبوا الإسراف فى تناول الطعام والشراب، ووضح لهم السبب فى ذلك، وبعض الأضرار الناجمة عن الإسراف.

عملية الهضم:

يتدبى هضم الطعام بعملية مضغه فى الفم، وعملية المضغ الجيد عملية هامة جداً لنجاح العمليات الأخرى للهضم، من هنا كانت أهمية صحة الأسنان، واهتمام الإسلام بها، والأحاديث النبوية الكثيرة التى وردت فى هذا الموضوع. ولولا مضغ الطعام جيداً بالفم ما استطاع الجهاز الهضمى أن يهضم الطعام. والحيوانات التى تبتلع طعامها بدون

إذن فهناك علاقة وثيقة بين امتلاء المعدة بالطعام وثقل التنفس وصعوبته، وإذا علمنا هذه الحقائق العامة استطعنا أن نفهم بعض المغزى العلمى من حديث نبوى شريف يعطينا هداية علمية ما كان أحد يعلمها قبل عصر العلم الحالى.

فقد أخرج الإمام الترمذى عن يحيى ابن جابر الطائى عن مقدم بن معدى كَرَب قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «ما ملأ آدمى وعاء شراً من بطن بحسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه» وقال: هذا حديث حسن صحيح.

وفى رواية الإمام أحمد بنسب السند قال رسول الله ﷺ: «ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطن حسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فثلث طعام وثلث شراب وثلث لنفسه».

وكان الناس قديماً يظنون أن هواء الشهيق يصل إلى البطن لأنهم كانوا يلاحظون أن جدار البطن الأمامى يندفع إلى الأمام أثناء الشهيق، وفهموا الحديث النبوى على هذا الأساس، والحديث النبوى الشريف شأنه شأن الآيات القرآنية. فهى جميعاً قد نصيغت فى أسلوب بلاغى عجيب يفهم منه الناس قدراً من العلم فى كل عصر من العصور على قدر فهمهم وإدراكهم، ويصدقون ويقتنعون بما جاء به القرآن أو الحديث النبوى. حتى إذا جاءت عصور العلم وجد العلماء فى النص القرآنى وفى نص الحديث النبوى ما اكتشفوه

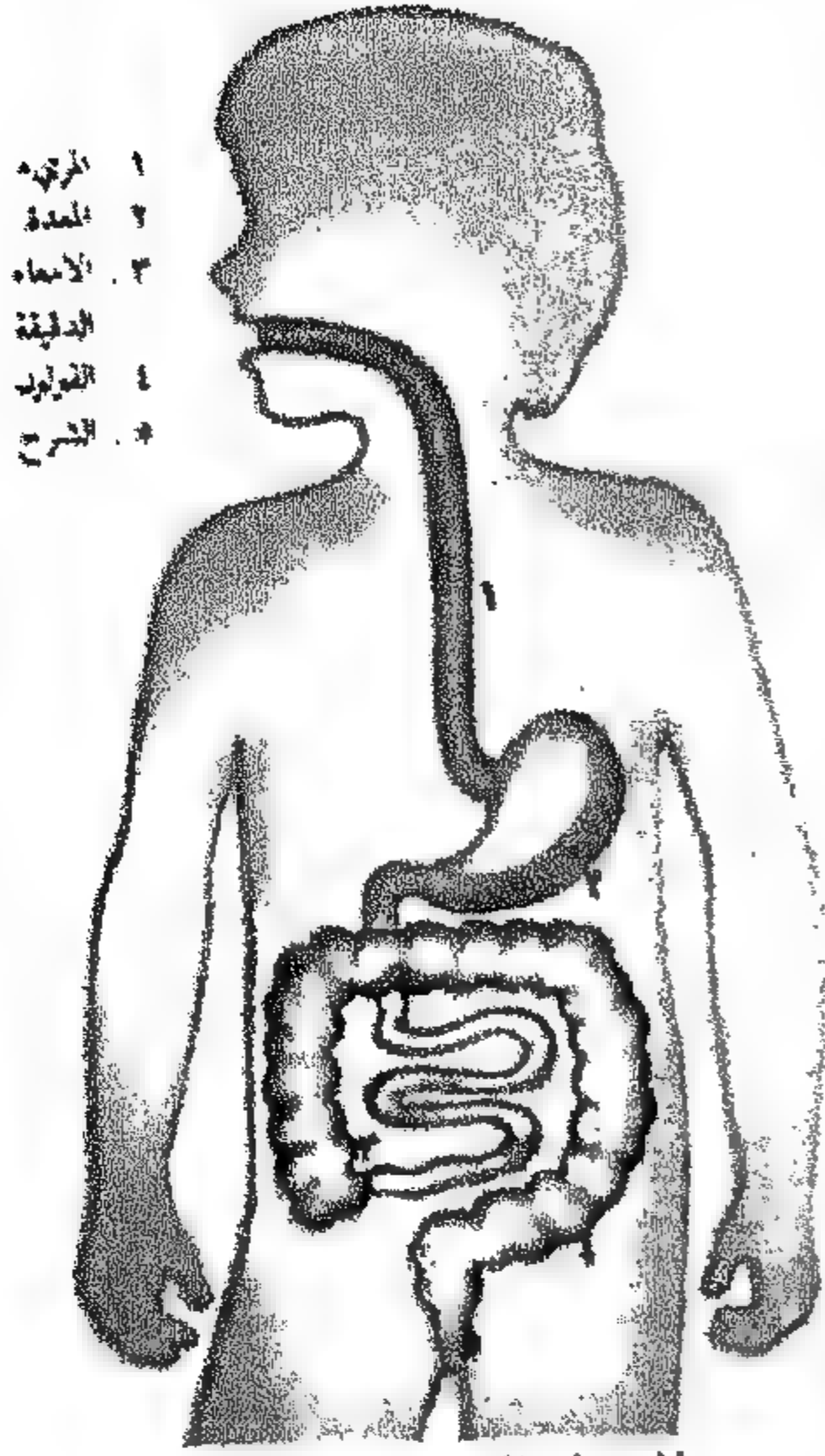
مضغ، جعل الله تعالى لها جهازاً هضمياً خاصاً، يحجز الطعام في مستودع قبل دخوله المعدة، ويعاد مضغ الطعام بالفم مضغاً جيداً في عملية الاجترار وبعدها يبلع الطعام ليصل إلى المعدة ممضوغاً ومختلطاً باللعاب.

ولما كانت لعملية مضغ الطعام في الفم أهمية كبرى للهضم، فقد جعل الله - تعالى - من فطرة خلق الإنسان غريزة حب تذوق الطعام، وبذلك جعل له في مضغ الطعام بالفم لذة ومأرباً.

وأثناء مضغ الطعام يختلط بخمائر الهضم الأولى الموجودة في اللعاب (Tyalin) وبذلك تتم أولى مراحل هضم الطعام بالفم، وينزل ذلك الطعام إلى المعدة، هنالك تفرز خمائر هاضمة أخرى، فيتحول الطعام إلى عجينة تسمى الكيموس، وبعد أن تتم هذه المرحلة من الهضم تقفل فتحة الفؤاد وتفتح فتحة البواب وتنقبض المعدة فيغادر الكيموس المعدة إلى الأمعاء، وفي الأمعاء تتم عمليات الهضم الأخيرة، وتحدث عمليات امتصاص عناصر الغذاء عبر جدار الأمعاء.

فإذا تناول إنسان ما لحمًا وخبزًا، وتناول إنسان آخر تفاحة، نجد أنه بعد ساعة من تناول كل منهما لطعامه، قد تحول الغذاء في معدة كل منهما إلى عجينة (الكيموس).

فلم يعد اللحم لحمًا، ولم تعد التفاحة تفاحة، وإنما صار كل منهما عجينة غذائية هي الكيموس، فإذا قلنا إن فلان أكل تفاحة ثم شرب عليها ماء نكون قد أخطأنا في التعبير العلمي، فإن شرب الماء لم يكن على



- ١ الفم
- ٢ المعدة
- ٣ الأمعاء
- ٤ الدقنة
- ٥ القولون

صورة للجهاز الهضمي في الإنسان

التفاحة، فهي لم تعد تفاحة في المعدة وإنما شرب الماء على العجين الغذائي، والأمر نفسه بالنسبة للحم أو بالنسبة لأي نوع آخر من الطعام.

وقياساً على ذلك يأكل الكفار من شجر الزقوم وهو شجر ينبت في قاع الجحيم، نقرأ عن ذلك في سورة الواقعة: ﴿ثُمَّ إِنَّكُمْ أَيُّهَا الضَّالُّونَ الْمُكَذِّبُونَ ٥١ لَا تَكُونُونَ مِنْ شَجَرٍ مِنْ زُقُومٍ ٥٢﴾ ﴿فَمَالِثُونَ مِنْهَا الْبُطُونَ ٥٣﴾ ﴿فَشَارِبُونَ عَلَيْهِ مِنَ الْحَمِيمِ ٥٤﴾ ﴿فَشَارِبُونَ شَرْبَ الْهِيمِ ٥٥﴾ [الواقعة] فلم يعد الشجر بعد وصوله إلى البطن شجراً، بل صار عجينة أو ما يشبه العجين، لذلك كان الضمير في كلمة (عليه) لا يعود على الشجر، وإلا لقال (عليها)، وهذه لفظة علمية تدعو إلى الإعجاب، وما أدرك الإنسان مغزاها إلا في عصر التقدم العلمي الحالي.. والوحي الإلهي في القرآن والسنة سابق بالحق أبداً، وبغير حدود.

الإسراف في تناول الطعام والشراب

١ - الإسراف في تناول الطعام والشراب:

لم يذكر الإسراف في أى شيء إلا ذكر مذموماً ومنهياً عنه، كما قال تعالى في سورة غافر: ﴿... وَأَنَّ الْمُسْرِفِينَ هُمْ أَصْحَابُ النَّارِ﴾ (٤٣) [غافر]، وجاء النهى عن الإسراف بصفة العموم في قوله تعالى: ﴿... وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (٣١) [الأعراف].

والإسراف يكون في أى عمل، وفي أى تصرف، وقد يكون الإسراف في الإنفاق، كما قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾ (٦٧) [الفرقان]، وقد يكون الإسراف في اقتراف الذنوب كما قال تعالى: ﴿... رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَإِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا...﴾ (١٤٧) [آل عمران]، ويكون الإسراف في تناول الطعام والشراب زيادة أو تقليلاً، كما قال تعالى: ﴿يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (٣١) [الأعراف].

والإسراف سواء في تقليل الطعام والشراب أو في الزيادة فيهما، يؤثر مباشرة

على صحة الإنسان. إن جسم الإنسان يحتاج إلى طاقة حرارية ليعيش، ويحصل الجسم على هذه الطاقة الحرارية من الطعام الذى يتناوله، والإنسان البالغ الذى يقوم بمجهود عضلى قليل مثل كاتب أو طالب، يحتاج كل يوم إلى نحو ١٥٠٠ إلى ٢٠٠٠ وحدة حرارية. وهذه الوحدات الحرارية يستمدّها الجسم من الطعام الذى يأكله.

أما الإنسان الذى يبذل مجهوداً عضلياً كبيراً كالنجار أو الحداد، فإن جسمه يحتاج إلى وحدات حرارية أكثر، وقد تزيد عن ضعفى الوحدات الحرارية المطلوبة أثناء الراحة.

أما النشاط الذهنى فلا يحتاج إلى زيادة تذكر فى استهلاك الوحدات الحرارية فى الجسم. وينبغى على الإنسان أن يتناول قدرًا من الطعام يكفى تزويد الجسم بالوحدات الحرارية المطلوبة بدون زيادة وبدون نقصان، وإذا تناول الجسم قدرًا من الطعام يعطى طاقة حرارية أكثر مما تحتاجه عمليات الأيض فيه، فإن الجسم يأخذ كفايته منها، وما يتبقى، يتحول إلى دهن يتراكم فى الجسم، فيزداد وزنًا ويصاب بالسمنة، أما إذا تناول الجسم

٢ - ما جاء في السنة النبوية عن الإسراف في الطعام والشراب:

فالإسراف هو تناول قدر من الطعام أكثر مما يقيم صلب البدن، ويحفظ له صحته. وقد يأكل إنسانُ ضِعْفَ ما يأكل إنسانٌ آخر، ولا يكون مسرفاً، إذا كان جسمه محتاجاً لذلك. فالمهم هو تناول كمية الطعام والشراب التي يحتاجها الجسم بدون زيادة وبدون نقصان، من هنا نفهم بعضاً من المغزى العلمى فى الحديث النبوى الذى رواه الإمام أحمد عن المقدام بن معد يكرب أن رسول الله ﷺ قال: «ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطن حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بد فاعلاً، فثلاث لأكله، وثلاث لشربه، وثلاث لنفسه»، واختيار كلمة «القيمات» فى الحديث النبوى، تُشير إلى تجنب الإسراف فى تناول الطعام والشراب.

يقمن صلبه: أى حسب حاجة الجسم، وما يفى بمتطلباته من الطاقة اللازمة له، بدون زيادة وبدون نقصان، إلا أن بعض الناس يُسرف فى تناول الطعام غير عابئ بأى أضرار تنتج عن ذلك .

فالذى يسرف فى طعامه يضر نفسه، ويضر الآخرين فى المجتمع الذى يعيش فيه، وكان أحرى به أن يتصدق على الفقراء بما يفيض من الطعام عن حاجته، فلا هو أفاد الفقير ولا هو أفاد نفسه، ولا هو أفاد بلده أيضاً.

قدراً من الطعام يعطى طاقة حرارية أقل مما يحتاجه الجسم، فإن الجسم يستمد الباقي من خلاياه، لذلك يقل الجسم فى الوزن. ولذلك فإن علاج السمنة يكمن فى تناول قدر من الطعام أقل مما يحتاجه الجسم، فالإسراف فى تناول الطعام سواء فى الزيادة أو النقصان، يؤدى إلى الإضرار بالجسم، أما تجنب الإسراف فى تناول الطعام ففيه الفائدة للجسم.

وروى الإمام البيهقى عن أبى هريرة - رضى الله عنه - أن رسول الله ﷺ قال: «ليؤتين يوم القيامة بالعظيم الطويل الأكل والشروب فلا يزن عند الله جناح بعوضة، وقرأوا إن شئتم: ﴿... فَلَا نُقِيمُ لَهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَزَنًا﴾ [الكهف]» .

وروى الإمام الترمذى عن أنس - رضى الله عنه - قال: «كان رسول الله ﷺ يفطر على رطبات قبل أن يصلّى فإن لم تكن رطبات فتميرات فإن لم تكن تميرات حسا حسوات من ماء» فالهدف كان كسر حدة ألم الجوع ولا أكثر من ذلك، وجاء فى الأثر عن نافع مولى ابن عمر قال: أهدى رجل من العراق إلى ابن عمر جوارش، فقال ابن عمر: ما يُصنع بهذا؟ قال: إذا كظك الطعام (أى ملأ بطنك وأثقله) أخذت منه، فقال ابن عمر - رضى الله عنهما -: «والله ما شبعت منذ كذا وكذا فلا حاجة لى به» .

الثمانية» لو اتبع الناس الحديث النبوى الشريف لصحت أبدانهم ولتجنبوا الكثير من الأمراض، ولنفعوا أنفسهم، ونفعوا الآخرين، بل وخدموا بلادهم أيضاً، وكيف؟.

إن الاستهلاك اليومى من المواد الغذائية، سوف يقل إلى النصف، وسوف يقل هذا من العبء الاقتصادى على البلد، فضلاً عن أن الانتاج سيزداد ، بتحسين صحة الناس، الأيدي العاملة، وبالتالي أيضاً يقل الإنفاق على العلاج والمرافق الصحية العلاجية. فلو تجنب الناس الإسراف فى الطعام والشراب لعم الخير الناس جميعاً، على مستوى الفرد، وعلى مستوى الجماعة، وعلى مستوى الدولة أيضاً. ولكن بعض الناس لا يفعل ذلك ويسرف فى تناول الطعام، وهو لا يدري أنه بذلك يضر نفسه بنفسه، ويجلب المتاعب له ولغيره بدون مبرر.

ولقد أثبتت الدراسات أن تجنب الإسراف فى الطعام يقى الإنسان من أمراض الشيخوخة وكثير من الأمراض الأخرى، مثل أمراض القلب والسكر، وتصلب الشرايين، وأمراض المفاصل والعظام، وأمراض الجهاز الهضمى.

وقال جاييلورد هورر أستاذ علم الأغذية: «إن التأمين ضد الشيخوخة المبكرة

وروى ابن أبى الدنيا والطبرانى بإسناد صحيح عن أبى جحيفة - رضى الله عنه - قال: «أكلت ثريداً من خبز ولحم ثم أتيت النبى ﷺ فجعلت أتجشأ (يعنى يخرج الهواء من معدته من فمه)، فقال النبى ﷺ : «يا هذا .. كف جشاءك عنا، فإن أكثر الناس شبعاً فى الدنيا أكثرهم جوعاً يوم القيامة» فما أكل أبو جحيفة ملء بطنه بعد ذلك حتى مات، وكان إذا تغذى لا يتعشى، وإذا تعشى لا يتغذى.

إن الإسراف فى تناول الطعام يؤدى إلى اضطرابات عديدة فى الجسم، أول شىء منها اضطرابات فى الهضم. فالجهاز الهضمى له طاقة محدودة ، فإذا زاد الطعام فى البطن على قدرة الهضم، فإن الهضم لا يتم فى الأمعاء بنجاح، وإذا لم يتم بنجاح يتخمر، وكل تخمر تنتج منه غازات، كالعجين إذا تخمر يتنفخ، فيشعر المسرف فى الطعام بانتفاخ فى البطن، وعدم ارتياح، وتعب يدب فى أوصاله. وكثير من حالات الإسراف فى الطعام، تؤدى إلى السممة بالجسم. وتجبر السممة وراءها العديد من الأمراض والمتاعب البدنية والنفسية، يطول الحديث عنها.

ومن أحاديث النهى عن الإسراف فى الطعام ما رواه الإمامان مسلم والترمذى عن جابر - رضى الله عنه - أن رسول الله ﷺ قال: «طعام الواحد يكفى الاثنين، وطعام الاثنين يكفى الأربعة، وطعام الأربعة يكفى

لا يكون إلا باتباع نظام غذائي صحي يتضمن تجنب الإسراف في تناول الطعام» .

وقال: «إن أمراض الشرايين يمكن أن تحدث بسبب النظام الغذائي السيئ ، ويمكن تجنبها بتجنب الإسراف في تناول الطعام واتباع نظام غذائي صحي مستمر» ، ولم يأت الدكتور جاييلورد هوزر بجديد ، فإننا نجد كل ذلك في الوحي الإلهي في القرآن والسنة . كما في قول الله - عز وجل - : ﴿ ... وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ [الأعراف] . وفي أحاديث نبوية كثيرة ، ذكرنا من قبل بعضاً منها .

إن الله تعالى لا يريد بنا إلا الخير ، ولا يحب أن نفعل ما نضر به أنفسنا ، ونضر به الآخرين ، ولما كان الإسراف في تناول الطعام يضر بصاحبه وبالآخرين ، فإن الله لا يحب المسرفين .

٣ - علاقة الإسراف في الطعام والسرطان

ذكرنا أن الإسراف في الطعام يسبب العديد من الاضطرابات الوظيفية والأمراض بالجسم ، وقد كشفت لنا دراسات حديثة في أمريكا ، أخطاراً أخرى لها علاقة بالإسراف في تناول الطعام ، ومنها حدوث الأورام الخبيثة بالجسم ، وتقول تلك الدراسات : إن حدوث بعض أنواع الأورام الخبيثة بالجسم لها علاقة مباشرة بالإسراف في تناول الطعام وخاصة الدهون الحيوانية ، وإذا امتنع الإنسان

عن تناول تلك الدهون في الطعام ، قلت نسبة حدوث تلك الأمراض الخبيثة فيه .

ولكن كيف يحدث هذا؟:

يقول العلماء : إن خلية الدهن في الطعام ، عندما تصل إلى الأمعاء تسبب زيادة في إفراز الصفراء ، وتتعامل كل من الدهون والصفراء مع بكتريا الأمعاء ، ويتج عن ذلك مواد كيميائية تزيد من قابلية الجسم لحدوث الأورام الخبيثة فيه .

ويفسر علماء آخرون بأن الإسراف في تناول الدهون الحيوانية في الطعام يسبب خللاً بالتوازن الهرموني بالجسم ، وذلك يؤثر على العمليات الحيوية بخلايا الجسم تأثيراً سلبياً مما يسبب حدوث تلك الأورام في الجسم .

ولكن أليس الدهن الحيواني في الطعام مفيداً؟:

بلى ، إنه مفيد ، ولكنه مفيد إذا تناوله الإنسان في اعتدال ، أما إذا أسرف في تناوله ، تحول في الإنسان إلى مصدر خطر كبير . وفي أمريكا أعلى نسبة في حدوث السرطان ، ربما أعلى نسبة من أي مكان آخر في العالم ، ونسب العلماء ذلك إلى إسراف الناس هناك في تناول اللحوم المحتوية على الدهون الحيوانية .

ولكن هذه الدراسات في رأينا ليست كاملة تماماً ، فلم تذكر نوعية اللحم المحتوى

على الدهون، والذي يسبب الإسراف فيه مرض السرطان، أليس من المحتمل أن يكون ذلك اللحم هو لحم الخنزير الذي يأكلونه هناك، وهو من أكثر اللحوم شحماً؟ وبذلك تظهر للناس أخطار جديدة من تناول لحم الخنزير، ويفهمون بالتالى سبب تحريمه فى الإسلام.

ومهما يكن من أمر فإن الإسراف فى تناول الطعام والشراب، لا يؤدى إلى خير بالجسم أبداً، بل يؤدى إلى أضرار فيه وأضرار بالمجتمع ككل، بسبب زيادة الاستهلاك، وزيادة نسبة المرض وقلة الإنتاج.

٤ - مرض السكر:

نهى القرآن والحديث النبوى عن الإسراف فى تناول الطعام والشراب، كما قال الله تعالى فى سورة الأعراف: ﴿... وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف]، وكما قال رسول الله ﷺ: «من الإسراف أن تأكل كل ما اشتهيت».

وقال أيضاً: «ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطن» ولم يكن الناس يدركون الأثر الصحى السيئ للإسراف فى تناول الطعام والشراب، وما أدركوا ذلك إلا حديثاً. والسمنة أكثر الأضرار البدنية شيوعاً نتيجة الإسراف فى الطعام، والسمنة أم الأمراض، إذا لم يتخلص منها الجسم أحدثت بالجسم أمراضاً أخرى كثيرة ومنها مرض السكر.

ويصاحب مرض السكر ارتفاع فى مستوى السكر فى الدم بسبب قلة الأنسولين الفعال فى الجسم، وهذا يؤدى إلى سلسلة طويلة جداً من الاضطرابات فى عمليات الأيض فى كل خلايا الجسم، وإذا استمر الحال على ما هو عليه دون علاج، ودون اهتمام، وقع مريض السكر فى كثير من مضاعفات المرض. ولا يحدث السكر أى ألم، وقد يكتشف إنسان ما أنه مريض بالسكر مصادفة إذا كان السكر بسيطاً.

وإذا زاد المرض ظهرت أعراض للمرض مثل العطش وكثرة شرب الماء، وزيادة إدرار البول والشعور بالإعياء، وفقدان سريع فى وزن الجسم، والشعور بالحكة فى أماكن مختلفة فى الجسم وظهور بعض البثور الملتهبة على الجلد ورغلة بالعينين. وقد يزداد المرض شدة ويدخل فى أطوار أخرى أشد.

وعلاج مرض السكر سهل وميسور، ولو اهتم المريض بنفسه وراجع الطبيب باستمرار، وتناول العلاج بانتظام ما حدثت له أى مضاعفات، ولو اتبع الناس الحديث النبوى لحصلوا على خير كثير فقد سئل رسول الله ﷺ: أنتداوى يا رسول الله؟ فقال ﷺ: «يا عباد الله تداووا فما أنزل الله من داء إلا وأنزل له دواء إلا الهرم».

وماذا يحدث لمريض السكر إذا أهمل العلاج، وأهمل فى اتباع النظام الغذائى الصحيح وأسرف فى تناول الطعام؟.

ونسأل: أيصوم مريض السكر؟ .

فى رأينا أن الإجابة على هذا السؤال تقتضى أن نقسم مرض السكر إلى ثلاثة أقسام:

القسم الأول: المرضى بالسكر البسيط أو المتوسط .

القسم الثانى: المرضى بالسكر وزيادة وزن الجسم .

القسم الثالث: المرضى بالسكر المرتفع جداً، والمصحوب بمضاعفات تستدعى علاجاً مستمراً .

المرضى بالقسمين الأول والثانى: الصوم لهم علاج مفيد، بل ضرورى .

والمرضى بالقسم الثالث: لا يكون لهم الصوم مفيداً لأنه يتعارض مع العلاج المستمر .

إن الصوم هو أول خطوات علاج السكر كقاعدة عامة إلا إذا كان المرض يحتاج إلى علاج مستمر .

والإسراف فى الطعام كقاعدة عامة أيضاً أسلوب غذائى مضر بالجسم، ولا يأتى بخير أبداً . وجاء فى الأثر: «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع» .

وروى الترمذى والبيهقى عن ابن عمر - رضى الله عنهما - قال: تجشأ رجل عند

رسول الله ﷺ، فقال ﷺ: «كف جشاءك عنا، فإن أطولكم جوعاً يوم القيامة أكثركم شبعاً فى الدنيا» .

إن السنة النبوية علّمت الإنسان المسلم الأسلوب الغذائى الصحيح والمنهج الغذائى الصحى السليم، ولقد علمنا أن فى ذلك الصحة وتجنب بعض الأمراض وعلاج بعضها الآخر .

وروى مسلم عن أبى هريرة أن رسول الله ﷺ قال: «اللهم اجعل رزق آل محمد قوتاً» . أى كفايتهم من غير إسراف، وفى رواية أخرى: «اللهم اجعل رزق آل محمد كفافاً» . أى ما يسد الرمق فقط .

وتعلمنا السنة النبوية أن نتجنب الشبع، فقد روى مسلم على السيدة عائشة - رضى الله عنها - قالت: «ما شبع آل محمد ﷺ منذ قدم المدينة من طعام برّ ثلاث ليال تباعاً حتى قبض» .

وروى مسلم عن السيدة عائشة أيضاً قالت: «لقد مات رسول الله ﷺ، وما شبع من خبز وزيت فى يوم واحد مرتين» .

لقد علمنا رسول الله ﷺ أن يأكل الإنسان ليعيش لا يعيش ليأكل، وعلمنا أيضاً أن نأكل من الطعام ما يكفى لسد الرمق فقط، وأن نتجنب الشبع .

ولقد علمتنا الحكمة الصحية هذا في
عصور العلم؛ فإن تجنب الشيع من أهم
خطوات العلاج لكثير من الأمراض ومن
أشهرها مرض السكر.

وكذلك تعلمنا السنة النبوية أن نسعى
للعلاج، فقد روى مسلم أن النبي ﷺ قال:
«لكل داء دواء فإذا أصاب الدواء الداء برأ
المريض بإذن الله تعالى»، يبين هذا الحديث
الشريف الأسباب والنتائج.

السبب: الدواء، والنتيجة: الشفاء.

وإن كلاً من السبب والنتيجة هي بإذن
الله عز وجل الذي بيده الشفاء، وبيده الأمر

كله، وإذا كان الشفاء بيد الله، تعالى، فهو
قادر على أن يشفى المريض بدون علاج. فهو
القائل: ﴿وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾ (٨٠) [الشعراء]، ولكن الله تعالى وضع الأسباب
وجعل لها النتائج وأمرنا بالأخذ بالأسباب،
والأخذ بالأسباب في المرض هي السعى
والحرص على العلاج.

وروى الإمام أحمد والترمذي عن أبي
خزيمة عن أبيه قال: سألت رسول الله ﷺ:
يا رسول الله أرأيت رقى نسترقئها ودواء
نتداوى به، هل ترد من قدر الله شيئاً؟ قال
ﷺ: «هي من قدر الله».

١ - ما يحرم من طعام؛

إذا أردنا أن يكون طعامنا صحيحاً يجب أن يكون خالياً من الجراثيم الضارة والطفيليات التي تصيب الإنسان بالأمراض، وأن يكون خالياً من المواد الكيماوية والخمائر الضارة أيضاً.

ولعل أخطر الأشياء التي تتخذ طعاماً في بعض الأحيان هي لحم الحيوان الميت؛ ذلك لأن جسم الحيوان يتحلل بعد موته وتتكاثر الجراثيم فيه، ووجود الدم بالجسم يساعد على ذلك، وكلما مر على موت الحيوان وقت أطول زاد امتلاء الجسد بالمواد السامة، والدم لا يصلح أن يكون طعاماً، فكل المواد الضارة بالجسم يحملها الدم إلى الكبد والكلية لتفرز خارج الجسم.

أما لحم الخنزير فلم يكن الإنسان يعلم عن مضار لحمه شيئاً إلا من خلال تحريم القرآن الكريم له، ولم يكتشف العلم شيئاً عن مضار لحم الخنزير إلا في العصر الحديث، إن أى حيوان يبنى جسمه من المواد التي يتناولها فإذا علمنا أن الخنزير هو أقدر الحيوانات، ويعيش في أقذر البيئات، ويتناول

أقذر الأشياء طعاماً، لأدركنا أن الطفيليات المختلفة لن نجد أفضل من جسد الخنزير لها مرتعاً خصيباً.

وفضلاً عن كل ذلك فإن لحمًا كهذا تعافه النفس، وجسم الخنزير يحتوى على أعلى نسبة من الأملاح، كما أنه الحيوان الوحيد من بين الحيوانات جميعاً الذي ينقل أخطر أنواع الديدان الشريطية، وتظل حويصلات هذه الدودة في لحم الخنزير سنوات طويلة ويتنقل إلى جسم الإنسان إذا أكل هذا اللحم ويحدث له مرضاً ويلاً.

وقد يقول قائل أن خطر لحم الخنزير المصاب يمكن تفاديه بالطبخ الجيد، ولورد على ذلك نقول أن ذلك لا يحدث دائماً، فكثير من شعوب الأرض لا تأكل اللحم بهذه الطريقة، وحتى لو طبخ لحم الخنزير جيداً، فلا نضمن أن لحم الخنزير، لا يحتوى على أخطار أخرى لم يكتشفها العلم بعد، إن القرآن الكريم حرم أكل لحم الخنزير، ومر على الإنسان حين طويل من الدهر لم يكن يعلم سبباً لذلك التحريم، حتى استطاع أخيراً أن يكتشف جانباً من الأخطار في لحم الخنزير، ومن المحتمل جداً أن تكون هناك

أخطار أخرى لم يكتشفها العلم بعد، إن ما اكتشفناه من خطر في لحم الخنزير ليس كل شيء وإنما هو بداية الخيط، وإذا كنا عرفنا خطراً يكمن في لحم الخنزير فما خفى علينا ربما كان أعظم، وشيء لم نعرف بعض خطره إلا بعد مرور قرون طويلة في البحث إنما هو شيء ينبغي أن نحذر منه ونتوجس ونتوقع منه شراً.

إذن ففي أكل الميتة خطر واضح، وفي تناول الدم طعاماً ضرر أكيد، وفي لحم الخنزير أضرار عرفناها وأضرار أخرى لا ندرى عنها شيئاً، وفي القرون الماضية لم يكن العلم يعرف شيئاً عن كل ذلك أبداً.

وفي وسط هذا الجهل أشرق نور العلم الإلهي في القرآن الكريم يعلم الإنسان ما لم يكن يعلم، ويرشده إلى ما يفيد، ويحرم عليه ما يضره، ونقرأ قوله تعالى في سورة البقرة: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾ (١٧٢) إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالْدَّمَ وَلَحْمَ الْخَنِزِيرِ وَمَا أَهْلٌ بِهِ لغيرِ اللَّهِ فَمَن اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿١٧٣﴾ [البقرة] أما معنى ما أهلك به لغير الله أى ما توجه به إلى غير الله وهذا نفى للطهارة الروحية ومناقضة للإيمان بالخالق - تعالى، فإن أول واجبات الإيمان بالله

- تعالى - أن يهل باسمه - جل وعلا، فى كل عمل وحركة، وما لم يتوجه بشيء ما ويهل به له - تعالى، فقد انتفت عن ذلك الطهارة والنقاء.

إذن فالله - تعالى - يعلمنا أن نتجنب النجاسة بكل أنواعها المادية منها والروحية أيضاً، فقد بين لنا القرآن الكريم أنواع الميتة فى سورة المائدة قوله - تعالى -: ﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالْدَّمُ وَلَحْمُ الْخَنِزِيرِ وَمَا أَهْلٌ لِّغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبْعُ إِلَّا مَا ذَكَيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَن تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَامِ ذَلِكَمُ فِسْقٌ...﴾ (٢) [المائدة]، وفى سورة النحل: قال الله - تعالى -: ﴿إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالْدَّمَ وَلَحْمَ الْخَنِزِيرِ وَمَا أَهْلٌ لِّغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَن اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ (١١٥) [النحل] وهكذا فكل ما حرم الله - تعالى - وأمرنا أن نتجنبه أثبت العلم الحديث أن به ضرراً أكيداً، فلماذا يتجه الإنسان إلى ما يضره وقد وفر له الخالق الكثير من الطيبات من الرزق، والأطعمة المطهرة النقية المفيدة، لذلك استهلت الآية: ١٧٢ بسورة البقرة بقوله - تعالى -: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ...﴾ (١٧٢) [البقرة] وبعد ذلك ذكر ما حرم على الإنسان من طعام.

٢ - ما يحرم من شراب:

إن الخمر هو أكبر لعنة أصابت الإنسان على مر الزمان، فالخمر تسبب لشاربيها العبودية والإذلال والمرض والهزال وتجعله يعيش حياة لا معنى لها ولا هدف، حياة كلها مشاكل اجتماعية وعائلية وصحية، وبعد ذلك ضياع للدنيا والدين، ... ثم الإسراع إلى نهاية مؤلمة، وندم حيث لا ينفع الندم.

والخمر تؤثر على كل خلية من خلايا الجسم، وخاصة الكبد والجهاز العصبي، وتحدث أضراراً كثيرةً بالجسم، تبتدئ باحتقان بالمخ والجهاز الهضمي والتهاب البنكرياس وتورم بخلايا الكبد، وتنتهي بتليف الكبد واستسقاء البطن والتهاب أعصاب الأطراف وضمور أعصاب العين، .. وتؤثر الخمر على العقل تأثيراً سيئاً، وتقلل من كفاءته إلى حد بعيد، فتتضاءل المسؤوليات أمام المخمور فلا يرى شيئاً مستحيلاً، ولا يعترف بقانون، ولا يقيم وزناً لقيم أو تقاليد، وتنمحي قوة وزنه وتقييمه للأمور والحكم عليها، وكثيراً ما يتعرض لمواقف تسيء له اجتماعياً وعائلياً وشخصياً، أو إلى موقف يضره ضرراً بليغاً، ويضر غيره ويؤذيه كحوادث المرور وغير ذلك.

والطامة الكبرى هي الإدمان على شرب الخمر، والإنسان المدمن حيثئذ يكون عبداً ذليلاً للخمر لا يستطيع عنها فكاًكاً،

ويمسك الإدمان بتلابيبه حتى ينهي حياته نهاية مؤسفة. والإدمان على الخمر يسبب أمراضاً كثيرة، منها الالتهاب المزمن للمعدة، وعسر الهضم، وتليف الكبد، وهبوط وظائفه، ثم تردي قدرته على العمل فلا يستطيع الاستمرار فيه، ويكون الإهمال من أكبر مظاهره، ثم اضطرابات عقلية تنتهي عادة بالجنون. وقد أثبتت التجارب العلمية أن جسم الإنسان المدمن على الخمر يكون أقل مقاومة للأمراض بل وأقصر عمراً من الإنسان الذي لا يشرب الخمر، وإذا كان لكل شيء في الدنيا وجهان، وجه فائدة، ووجه ضرر، فإن للخمر وجهاً قبيحاً وكريهاً واحداً، فلا توجد للخمر فوائد أبداً، كما لا نعرف مرضاً واحداً يشفيه الخمر.

ورب قائل يقول: إن الخمر يعطى الجسم حيوية ودفئاً، وهذا خطأ، فهي حيوية كاذبة يصورها له عقله المريض، وإنما هي في الحقيقة ضعف وتأثير سيئ على الجسم والعقل معاً، أما الشعور بالدفء فقد يكون على الجسم وبالأحرار، وقد يحدث به هلاكاً.

فإذا شرب الإنسان خمرًا، توسعت الأوعية الدموية في جلده، وازداد توارد الدم الساخن فيه، لذلك يشعر الإنسان بالدفء، وإذا كان الجو بارداً جداً، فإن الدم الساخن بالجلد بعد شرب الخمر يفقد حرارته تدريجياً، وفي ذلك خطر كبير على الجسم

وضرر، فقد يفقد الجسم حرارته إلى درجة خطيرة يتوقف معها قلبه فيموت، وفي رحلة «سكوت» في استكشاف القطب الجنوبي، مات شاربو الخمر من أعضاء البعثة، ونجا من الموت من لم يشرب الخمر منهم، ولقد صار من الواضح تمامًا، أن الخمر ضرر مطلق، لا خير فيه ولا فائدة، لهذا حرمه الله - تعالى - على عباده في القرآن الكريم.

وعلاج الإدمان على الخمر مشكلة صعبة، فلا يستطيع المدمن أن يترك الخمر دفعة واحدة، إنما يجب أن يكون الامتناع عن تناول الخمر، امتناعاً تدريجياً مضروباً بعلاج طبي نفساني، وجاء الإسلام على مجتمع مدمن على الخمر، فتناول هذه المشكلة تناولاً بديعاً معجزاً، فانظر كيف عالج القرآن الكريم المجتمع المدمن على الخمر. لم يعطهم في أول العلاج أمراً حاسماً بترك الخمر، فليس هذا هو طريق علاج الإدمان، إنما يجب أن يكون تدريجياً، وإنما عالج المجتمع على أربع فترات: فهو علاج علمي دقيق وناجح أيضاً:

الفترة الأولى: نزلت أول آية للعلاج في سورة النحل: ﴿وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَراً وَرِزْقاً حَسَباً...﴾ [النحل] ٦٧. وهي إشارة للمجتمع المسلم بأن الثمرات رزق حسن، وأما عمل الخمر منها فشيء لا يتصف

بالحسن، فانظر إلى هذه الإشارة اللطيفة، لقد فهم المجتمع المسلم ذلك، فقلت صناعة الخمر وبالتالي قل شربها.

الفترة الثانية: هو إحياء للمسلمين بأن ترك الخمر أولى من شربها؛ لأن الإثم فيها أكبر من النفع، كما جاء في سورة البقرة: ﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا...﴾ [البقرة] ٢١٩.

وأصبح الوضع واضحاً الآن، فبعد الإشارة صار الإحياء الصريح من الله تعالى لعباده، وما دام الإثم أكبر من النفع فإن لم يكن الامتناع عنها مستطاعاً، فلا أقل من التقليل منها إلى أقصى حد مستطاع، وكان هذا هو المراد من الله تعالى.

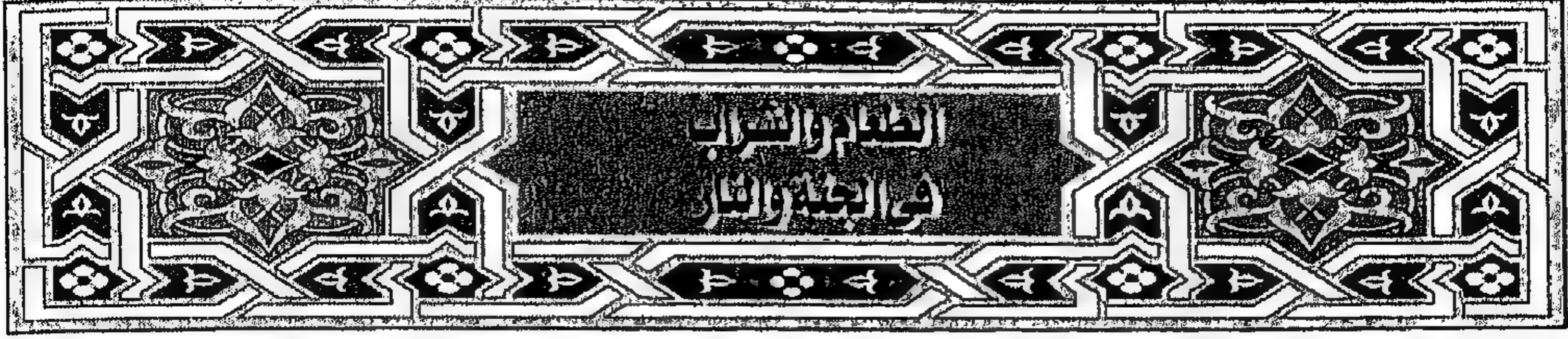
الفترة الثالثة: بعد أن قلل المسلمون من شرب الخمر إلى درجة كبيرة أصبح الجو مهيناً إلى كسر عادة الشرب في أوقات محددة، وذلك هو أهم شيء في علاج الإدمان، ولكن كيف تناول القرآن الكريم ذلك؟ لقد جعل التناقض واضحاً بين شرب الخمر وإقامة الصلاة، عندما قال الله - تعالى - في سورة النساء: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَى حَتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ...﴾ [النساء] ٤٣.

والصلاة تقام في مواعيد متقاربة، ولا يكفي ما بينها من وقت للسكر والإفاقة منه، إذن فقد ضيق الله تعالى الخناق على الشاربين وكسر فيهم عادة الإدمان، وبعد أن تم ذلك، نزل قوله تعالى في سورة المائدة آية ٩١ وفيها نهى صريح عن شرب الخمر: ﴿إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ﴾ [المائدة].

وهكذا مهد الطريق تمامًا إلى المرحلة الأخيرة من العلاج، بعد أن تنبه المسلمون أولاً إلى أن الخمر ليس شيئاً حسناً، فقللوا الشرب منه، ثم الإيحاء لهم بأن الإثم فيها أكبر من النفع، وذلك جعلهم يقللون الشرب أكثر وأكثر، ثم جعل هناك تناقضاً واضحاً بين القيام بالصلاة وشرب الخمر، فأقلع الكثيرون عن شرب الخمر أو كادوا.

المرحلة الرابعة: نزلت الآية الفاصلة أخيراً، وفيها الأمر الصريح بالامتناع عن شرب الخمر، وذلك في سورة المائدة: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ...﴾ [المائدة] وهكذا امتنع المسلمون نهائياً عن الخمر بعد أن هيا لهم القرآن الكريم العلاج بطريقة سليمة صحيحة، وجاء الطب الحديث يحاول أن يعالج إدمان الخمر بطريقة تدريجية أيضاً، ولكن شتان بين العلاج البشري والعلاج الرباني، إنه فرق شاسع كبير، والدليل على ذلك أن العلاج الإلهي عالج مجتمعاً بأكمله كان مدمناً على الخمر، فشفاه كله شفاء تاماً.

أما العلاج الطبي الحديث فبالرغم من سلامته نظرياً إلا أنه فشل عملياً، فكم من الناس شفى من الإدمان على الخمر بالعلاج الطبي الحديث؟ إنهم أقل من القليل.



١ - طعام أهل الجنة:

عندما يدخل الإنسان المؤمن الجنة، يدخل في الطور الأخير في أطوار حياته في الدنيا والآخرة. فالإنسان قبل خلقه في الحياة الدنيا كان في عالم الدر، وهو عالم الموت، ثم دخل في طور جديد عندما خلق في الدنيا وهو عالم الحياة الأولى، وخلق في الدنيا أطواراً، ثم يدخل في عالم الموت مرة أخرى، ثم يعود في الآخرة حياً في جنة أو في نار، فهما موتتان وحياتان يمر بهما كل إنسان، ونجد ذلك في سورة غافر: ﴿قَالُوا رَبَّنَا أَمَتَنَا اثْنَتَيْنِ وَأَحْيَيْتَنَا اثْنَتَيْنِ فَاعْتَرَفْنَا بِذُنُوبِنَا فَهَلْ إِلَى خُرُوجٍ مِّن سَبِيلٍ﴾ [١١] [غافر].

فالحياة الأخيرة في الجنة هو الطور الأخير من أطوار تاريخ الإنسان، والدائم الذي لا ينتهي أبداً؛ لأنه طور الخلود. ويخبرنا الحديث القدسي الشريف عن الجنة يقول رسول الله ﷺ: «قال الله عز وجل: أعددت لعبادي الصالحين ما لا عين رأت ولا أذن سمعت، ولا خطر على قلب بشر».

وفي الجنة نعيم مقيم لأهلها، وطعام مما تشتهي أنفسهم، وشراب لذة للشاربين، وفي الدنيا تصب الأنهار في البحار، ولكن

أنهار الدنيا تنبع منها كما أخبرنا الحديث النبوي الشريف. ويجري الماء في أنهار الدنيا، وجريانه يجعله ماء عذباً وصالحاً للشرب ولو لم يتحرك لصار ماء آسناً.

ولكنه في أنهار الجنة لا يصير آسناً قط، وماء الأنهار في الدنيا يحمل الطمي، وحافتا النهر من تراب وطين، أما أنهار الجنة، فالماء فيها أشد بياضاً من اللبن، وأحلى من العسل، ولا طمي فيه، ولا طين، وشواطئ الأنهار من الدر والياقوت والذهب.

وأخرج الإمام البخاري عن السيدة عائشة - رضي الله عنها - تتحدث عن الكوثر قالت: «الكوثر نهر أعطيه نبيكم ﷺ، شاطئاه من در مجوف، وآيته كعدد النجوم»، وأخرج الإمام الترمذي عن ابن عمر رضي الله عنهما مرفوعاً: «الكوثر نهر في الجنة، حافتاه من ذهب، ومجره على الدر والياقوت».

والجنة وأنهارها ونعيمها وطعامها وشرابها، من الحقائق الغيبية، التي لا يمكن أن يتخيلها الإنسان في حياته الدنيا تخيلاً صحيحاً، وليس من مصدر للعلم عنها، إلا الوحي الإلهي في القرآن والحديث النبوي.

والطعام والشراب للمؤمنين في الجنة غير الطعام والشراب في الدنيا، نفهم ذلك من ألوان الأشياء في الجنة الأخضر هناك ليس كالأخضر هنا، والأصفر هناك ليس كالأصفر هنا، والأحمر ليس كالأحمر، والأبيض ليس كالأبيض.

ودليل ذلك أن رسول الله ﷺ وصف الماء في أنهار الجنة فقال: «ماؤها أشد بياضًا من اللبن وأحلى من العسل»، ولا نعرف في الدنيا ولا نتخيل أن هناك ماء هو أشد بياضًا من اللبن، ولا ما هو أحلى من العسل. ولقد أدخل رسول الله ﷺ الجنة ورآها واطلع على أحوالها وعلى أهلها، وسئل عن الجنة فقال في حديث طويل.

أخرج الإمامان البخاري ومسلم عن أنس رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «... ثم انطلق بي جبريل حتى أتى بي إلى سدرة المنتهى، فغشيها ألوان لا أدرى ما هي، ثم أدخلت الجنة فإذا فيها جنابذ اللؤلؤ وإذا ترابها المسك...» قوله ﷺ: «فغشيها ألوان لا أدرى ما هي» يدل على أنه رأى الألوان بعينه، ولكنها ألوان لم يعهدها من قبل في الدنيا، لذلك لم يجد في اللغة كلمات يستطيع بها أن يعبر عما رآه، وهذا يدل على أن في الجنة من الطعام والشراب والنعيم ما لا عين رأت في الدنيا، ولا أذن سمعت فيها، ولا خطر على قلب بشر.

٢ - في الجنة أنهار من عسل مصفى؛

العسل في الدنيا مكون من مئات المواد العضوية، ومئات المواد غير العضوية، وفيه مواد قاتلة للميكروبات والفيروسات والعفن، وهي مواد تشفى الكثير من الأمراض المعدية والميكروبية والفيروسية، وفيه مواد تقوى الجسم وتقوى البدن، لذلك فهو شراب فيه شفاء للناس.

أما العسل في الجنة، فهو عسل له شأن آخر، فأصحاب الجنة لهم شأن آخر، فهم لا يشكون مرضًا وضعفًا، ولم يقدر الله تعالى عليهم الأمراض، كما قدرها عليهم في الدنيا، فأهل الجنة لا يصيبهم مرض ولا نصب ولا وصب، لذلك يرزق الله - تعالى - أهل الجنة بعسل له شأن آخر فهو عسل خال من الفيتامينات، والمضادات الحيوية، والأحماض العضوية، والأملاح المعدنية، وليس فيه إلا جمال الرائحة وحلاوة الطعم. فهو أحلى مذاقًا من عسل الدنيا وألذ منه طعمًا، لذلك وصفه الله - تعالى - فقال: ﴿... وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى...﴾ (١٥) [محمد] فكلمة «مصفى» لها معنى محدد ومقصود، فإذا كنا في الدنيا في حاجة إلى عسل يخرج من بطون النحل، فلسنا في الجنة في حاجة إلى ذلك العسل الذي قال الله تعالى عنه في سورة النحل: ﴿... يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ

لِلنَّاسِ ... ﴿٦٩﴾ [النحل] ، فلن نتعرض لمرض فى الجنة ونطلب الشفاء منه فى العسل ، ومن هنا نفهم بعض المعانى فى حديث مرفوع عن العسل فى الجنة : «إنه عسل لم يخرج من بطون النحل» ، وأخرج الإمام مسلم فى صحيحه أن النبى محمداً ﷺ لما سئل عما تطلع عليه فى الجنة ، فقال : «على أنهار من عسل مصفى ، وأنهار من خمر ما بها صواع أو ندامة ، وأنهار من لبن لم يتغير طعمه ، وأنهار من ماء غير آسن».

٣- فاكهة الجنة:

أمد الله - تعالى - أهل الجنة بالفاكهة والخمر ومختلف أنواع الطعام ، ولكنها ليست فاكهة أو خمرًا مما نعهده فى الدنيا ، وليست أنواعًا من الطعام كالتى نعرفها فى الدنيا ونأكلها ، ولكنها مختلفة تمام الاختلاف ويصدق فيها الحديث القدسى الشريف عن الجنة : «فيها ما لا عين رأت ولا أذن سمعت ولا خطر على قلب بشر» .

فى سورة الطور: يقول الله - عز وجل -: ﴿إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَنَعِيمٍ ﴿١٧﴾ فَاكِهِينَ بِمَا آتَاهُمْ رَبُّهُمْ وَوَقَاهُمْ رَبُّهُمْ عَذَابَ الْجَحِيمِ ﴿١٨﴾ كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿١٩﴾ مُتَكِينِينَ عَلَى سُرُرٍ مَّصْفُوفَةٍ وَزَوَّجْنَاهُمْ بِحُورٍ عِينٍ ﴿٢٠﴾﴾ [الطور] .

﴿فاكهين﴾ أى : ذوى فاكهة كثيرة كما فى سورة الواقعة : فى قول الله - عز وجل - :

﴿وَفَاكِهَةٍ كَثِيرَةٍ ﴿٢٢﴾ لَا مَقْطُوعَةٍ وَلَا مَمْنُوعَةٍ ﴿٢٣﴾﴾ [الواقعة] أى موصولة بعضها إلى بعض ، حتى تصير صفًا واحدًا . ﴿وَزَوَّجْنَاهُمْ بِحُورٍ عِينٍ﴾ أى قرناهم بهن ، والحور العين لسن من نساء البشر . ولكنهن مخلوقات جميلات واسعات العيون ، خلقهن الله عز وجل لأهل الجنة .

وفاكهة الجنة ليست مثل فاكهة الدنيا ، بل ألد منها طعمًا ، وأكمل منها وصفًا ، وأجمل منها منظرًا ، وأدوم منها عطاءً ، وأوفر منها كمًا . وهى فاكهة تؤكل ، وما ينبغى أن نفسر الآيات التى تذكر طعام وشراب أهل الجنة على المجاز ، فليس فى الآيات ما يدل على المجاز ، وليس فى الأحاديث الشريفة ما يدل على التشبيه أو المجاز أيضًا .

وأخرج الإمامان مسلم وأبو داود عن جابر - رضى الله عنه - أن رسول الله ﷺ قال : «يأكل أهل الجنة ويشربون ، ولا يمتخطون ولا يتغوطون ولا يبولون ، طعامهم ذلك جشاء كريح المسك ، يلهمون التسبيح والتكبير ، كما يلهمون النفس» نفهم من الحديث النبوى الشريف أن أهل الجنة سيكونون بأجسام ليست مثل أجسامهم فى الدنيا فليس فيها أجهزة تنفس كالتى فى أجسامهم فى الدنيا ، وليس فيها جهاز هضمى وجهاز بولى مثل التى فى أجسامهم فى الدنيا ، فهى أجسام أخرى بنظام آخر من الخلق ، يشعر بمتع الجنة

ويحس بها، أما أجسام الناس في الدنيا فإن نظام خلقها يتناسب مع ما خلق لهم في الدنيا من زينة ومتاع.

ونحن في حديثنا عن الفاكهة التي خلقها الله تعالى لأصحاب الجنة، نذكر أنها فاكهة كثيرة لا مقطوعة ولا ممنوعة، وذكرت في سور الطور، ويس، والزخرف، والواقعة، والمرسلات، وسور أخرى.

ففي سورة يس: يقول الله تعالى: ﴿إِنَّ أَصْحَابَ الْجَنَّةِ الْيَوْمَ فِي شُغْلٍ فَاكِهُونَ ٥٥ هُمْ وَأَزْوَاجُهُمْ فِي ظِلَالٍ عَلَى الْأَرَائِكِ مُتَكِنُونَ ٥٦ لَهُمْ فِيهَا فَاكِهَةٌ وَلَهُمْ مَا يَدْعُونَ ٥٧﴾ [يس]، وفي سورة المرسلات الآيات قال تعالى: ﴿إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي ظِلَالٍ وَعُيُونٍ ٤١ وَقَوَائِكَ مِمَّا يَشْتَهُونَ ٤٢ كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ٤٣﴾ [المرسلات]، وفي سورة الزخرف يقول الله عز وجل الآيات: ﴿وَتِلْكَ الْجَنَّةُ الَّتِي أُورِثْتُمُوهَا بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ٧٢ لَكُمْ فِيهَا فَاكِهَةٌ كَثِيرَةٌ مِّنْهَا تَأْكُلُونَ ٧٣﴾ [الزخرف] أي ناكل منها، ولا ناكلها كلها، فهي لا تنتهي.

فقد أخرج الإمام أحمد أن رسول الله ﷺ قال: «عُرِضَتْ عَلَى الْجَنَّةِ بِمَا فِيهَا مِنَ الزهرة والنضرة، فتناولت قطعاً من عنب لآتيكم به، فحيل بيني وبينه، ولو آتيكم به، لأكل منه من بين السماء والأرض، لا ينقصونه شيئاً» فهو

إذن عنب يؤكل ولكنه أكثر فائدة من عنب الدنيا الذي نعرفه، ألد طعمًا، وأجمل منظرًا، وأدوم عطاء، وما دام مددًا من الله، تعالى، فلا تنتهي؛ لأن عطاء الله تعالى ومدده لا ينتهيان.

٤ - خمر الجنة:

إذا كان بعض الناس يولع بالخمر في الدنيا، فقد أخبر الله - تعالى - أن بالجنة خمرًا أفضل كثيرًا من خمر الدنيا، ويقول الله تعالى يحكى عن أصحاب الجنة في سورة الطور: ﴿وَأَمْدَدْنَاهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ٢٢ يَتَنَازَعُونَ فِيهَا كَأْسًا لَا لَغْوٌ فِيهَا وَلَا تَأْنِيمٌ ٢٣﴾ [الطور].

يتنازعون فيها كأسًا: أي يتبادلون فيها الشرب، من بعضهم البعض، كما يفعل الأصدقاء المحبون. و«الكأس» في اللغة، هو اسم لكل إناء مع شرابه، فإذا كان فارغًا لا يقال له كأس، وإنما يقال له «إناء» أو «قدح».

لا لغو فيها ولا تأنيم: أي ليس في شرب خمر الجنة لغو في الحديث ولا إثم، وفي سورة الصافات: ٤٥-٤٧ يقول الله عز وجل يزيد أمر خمر الجنة توضيحًا: ﴿يُطَافُ عَلَيْهِمْ بِكَأْسٍ مِّنْ مَّعِينٍ ٤٥ بَيَّضَاءَ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ ٤٦ لَا فِيهَا غَوْلٌ وَلَا هُمْ عَنْهَا يُنْزَفُونَ ٤٧﴾ [الصافات].

﴿لذة للشاربين﴾ وصف الخمر الذى ذكر فى سورتى محمد والصفاف، فالخمر فى الدنيا يشربها الناس لتأثيرها فى إحداث السكر، أما خمر الجنة فيشربها الناس للذة طعمها، وهى لا تحدث سكرًا ولا تغتال عقولهم ولا تصيبهم بصداع أو مرض، وقال الله عز وجل عن نفس الموضوع فى سورة الواقعة: ﴿يَطُوفُ عَلَيْهِمْ وِلْدَانٌ مُّخَلَّدُونَ ﴿١٧﴾ بِأَكْوَابٍ وَأَبَارِيقَ وَكَأْسٍ مِنْ مَّعِينٍ ﴿١٨﴾ لَا يُصَدَّعُونَ عَنْهَا وَلَا يُنْزِفُونَ ﴿١٩﴾﴾ [الواقعة]. أى من خمر جارية من العيون، لا تتصدع رؤوسهم من شربها ولا يسكرون.

٥ - اللحم من طعام أهل الجنة

نفس الإنسان كما تشتهى فى الدنيا أنواعًا من الطعام والشراب، فهى كذلك فى الجنة تشتهى وتتخير، وفى سورة الواقعة: يقول الله عز وجل: ﴿وَفَاكِهَةً مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ ﴿٢٠﴾ وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٢١﴾﴾ [الواقعة]. وفى سورة المرسلات: قال تعالى: ﴿وَفَوَاحِشَ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٤٢﴾﴾ [المرسلات].

وأخرج الإمام مسلم عن الشعبى، عن المغيرة بن شعبة أن رسول الله ﷺ قال عن الجنة فى حديث له: «ولك فيها ما اشتهدت نفسك، ولذت عينك».

فإذا كانت نفس الإنسان تشتهى لحم الطير فى الدنيا، فهى كذلك تشتهيه فى الجنة، كما قال الله - تعالى - فى سورة الواقعة: ﴿وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٢١﴾﴾ [الواقعة]، وكما قال تعالى فى سورة الطور: ﴿... وَلَحْمِ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٢٢﴾﴾ [الطور].

وأخرج الإمامان البيهقى وابن أبى الدنيا عن عبد الله بن مسعود رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «إنك لتنظر إلى الطير فى الجنة فتشتهيه، فيجىء مشويًا بين يديك».

وأخرج الإمامان أحمد والترمذى، عن أنس - رضى الله عنه - أن رسول الله ﷺ قال: «إن طير الجنة كأمثال البخت، ترعى فى شجر الجنة»، فقال أبو بكر - رضى الله عنه -: يارسول الله إن هذه طير ناعمة (أى منعمة)، فقال ﷺ: «أَكَلْتُهَا أَنْعَمَ مِنْهَا - قالها ثلاثًا - وإنى لأرجو أن تكون ممن يأكل منها يا أبا بكر».

٦ - طعام أهل النار وشرابهم:

جعل الله تعالى لأهل الجنة شهية قوية للطعام، وكذلك جعلها لأهل النار، فهم فى عذاب جهنم يصرخون من شدة الألم، ومع ذلك جعل الله تعالى فى فطرة خلقهم آلامًا أخرى هى آلام الجوع، لا تتوقف تلك الآلام إلا إذا شربوا أو أكلوا، وما أسوأه من شراب، وما أبشعه من طعام. فعذاب أهل

النار ليس فى حرق أجسادهم فى النار
فحسب، ولكن فى طعامهم وشرابهم الذين
هم مجبرون عليه ومتلهفون.

وجاء ذكر طعام أهل النار وشرابهم فى
آيات كثيرة كما فى سورة محمد الآية: ١٥
فى قوله تعالى: ﴿... وَسُقُوا مَاءً حَمِيمًا
فَقَطَّعَ أَمْعَاءَهُمْ﴾ [١٥] [محمد] أى: ماء
شديد الحرارة جدًا، ما إن يصل أمعاءهم
حتى يقطعها، ويبدل الله تعالى أمعاءهم
المقطوعة بأمعاء جديدة حتى يذوقوا عذاب
الحميم فى بطونهم كما يبدل جلودهم كلما
أحرقت بجلود أخرى ليدوقوا العذاب.

وفى سورة الحاقة: قال تعالى عن أهل
النار: ﴿فَلَيْسَ لَهُ الْيَوْمَ هَاهُنَا حَمِيمٌ﴾ [٣٥] ولا
طعام إلا من غسيلين [٣٦] [الحاقة]
والغسلين غسالة الجروح والصديد، التى لا
يمكن أن يقبل عليها أحد إلا أهل النار فهم
مجبرون على شربها، ومتلهفون إليها ؛ لأن
آلام العطش، أشد عليهم من شدة كراهيتهم
لشرب الغسلين، فهى آلام لا قبل لهم بها
ولا يقدرّون عليها، جعلها الله - تعالى - فى
فطرة خلقهم حتى يسرعوا فى طلب الغسلين
شرابًا.

وفى سورة الغاشية: يقول الله - عز
وجل -: ﴿لَيْسَ لَهُمْ طَعَامٌ إِلَّا مِنْ ضَرِيعٍ
﴿٦﴾ لَا يُسْمِنُ وَلَا يُغْنِي مِنْ جُوعٍ﴾ [٧]
[الغاشية] والضريع: الشوك الذى ترعاه
الإبل، ولا يستطيع الإنسان أن يتناوله طعامًا
إلا امتلاً فمه وبلعومه بالشوك، وهو مع ذلك
لا يسمن جسداً مهزولاً، ولا يشبع بطنًا
جائعاً.

وفى القرآن الكريم نقرأ عن الضالين
الذين سيأكلون من شجر جهنم (شجر
الزقوم)، ولا نعرف عن ذلك الشجر المخيف
إلا ما أخبرنا القرآن الكريم عنه، والذى
وصفه أن ثمرها كرزوس الشياطين، مما يملأ
قلوب الكفار رعباً، فى سورة الصافات:
يقول الله عز وجل: ﴿أَذَلِكْ خَيْرٌ نُّزُلًا أَمْ
شَجَرَةُ الزَّقُومِ﴾ [٦٢] إِنَّا جَعَلْنَاهَا فِتْنَةً لِلظَّالِمِينَ
﴿٦٣﴾ إِنَّهَا شَجَرَةٌ تَخْرُجُ فِي أَصْلِ الْجَحِيمِ
﴿٦٤﴾ طَلْعُهَا كَأَنَّهُ رُءُوسُ الشَّيَاطِينِ ﴿٦٥﴾
فَإِنَّهُمْ لَا كَلُونَ مِنْهَا فَمَا لَكُمُ مِنْهَا الْبُطُونُ ﴿٦٦﴾
ثُمَّ إِنَّ لَهُمْ عَلَيْهَا لَشَوْبًا مِّنْ حَمِيمٍ ﴿٦٧﴾ [الصافات].

والشوب من شاب الشراب أى خلطه،
والمراد أن لهم لشراباً مخلوطاً بماء شديد

الحرارة، ولا يمكن أن يكون شجر الزقوم إلا شجراً مخيفاً، ذا شوك مؤذ، وطعم كريه، ومنظر مخيف، فإن وصف القرآن الكريم لها يدل على ذلك، ثم إن كلمة «الزقوم» لها جرس خشن لا يريح السمع، ويعطى تخيلاً حسياً لما يتصف به ذلك الشجر من قبح، ولما كان هذا الشجر المخيف ينبت في أصل الحميم، فإنه يحدث لآكله شعوراً شديداً بالظما، يدفع آكله بأن يهرع لأي شيء يشربه ليطفىء ذلك الظما الهائل، فلا يجد إلا شرباً من حميم يقطع أمعاءهم. وفي ذلك يقول الله عز وجل في سورة الواقعة الآيات: ﴿ثُمَّ إِنَّكُمْ أَيُّهَا الضَّالُّونَ الْمُكَذِّبُونَ ۝٥١ لَا كِلُونَ مِنْ شَجَرٍ مِنْ زُقُومٍ ۝٥٢ فَمَالِثُونَ مِنْهَا الْبُطُونَ ۝٥٣ فَشَارِبُونَ عَلَيْهِ مِنَ الْحَمِيمِ ۝٥٤

فَشَارِبُونَ شُرْبَ الْهِيمِ ۝٥٥﴾ [الواقعة] فبعد أن تمتلئ منها البطون، تتحول في البطن إلى عجين غذائي مهضوم، ولم يعد شجراً، فذلك قوله تعالى: ﴿فَمَالِثُونَ مِنْهَا الْبُطُونَ ۝٥٣﴾ [الواقعة] فلم تقل الآية: فشاربون عليها من الحميم، فلم يعد شجر الزقوم بعد وصوله إلى البطن شجراً، وإنما معجوناً غذائياً مهضوماً. ومما يؤكد ذلك قوله تعالى في سورة الدخان: ﴿إِنَّ شَجَرَتَ الزُّقُومِ ۝٤٣ طَعَامُ الْأَثِيمِ ۝٤٤ كَالْمُهْلِ يَغْلِي فِي الْبُطُونِ ۝٤٥ كَغَلْيِ الْحَمِيمِ ۝٤٦﴾ [الدخان] فلم تقل الآية (كالمهل تغلي في البطون) ليعود الضمير في الفعل «يغلي» على ما صارت إليه الشجرة في بطن الكافر مما ذكرناه من قبل.

الفهرس

| | |
|-----|--|
| ٣ | تقديم |
| ٥ | مقدمة |
| ٩ | فلينظر الإنسان إلى طعامه |
| ١٢ | بدء خلق الماء فى هذه الأرض |
| ١٩ | الماء |
| ٢٤ | الماء بين السماء والأرض |
| ٣٢ | الماء وطعام الإنسان |
| ٣٧ | الماء وجسم الإنسان |
| ٤١ | الماء فى الجنة والنار |
| ٤٥ | الرضاعة |
| ٤٥ | تاريخ الرضاعة |
| ٤٧ | اختلاف ألبان الثدييات فى التركيب |
| ٤٩ | تكون اللبن وإداره من الثدي |
| ٥١ | لبن الأم هو الغذاء المثالى للطفل الرضيع |
| ٥٣ | إفراز لبن الأم من الثدي |
| ٥٤ | مكونات لبن الأم ومكونات لبن البقر |
| ٦٣ | اللبن |
| ٦٣ | الثدييات |
| ٧٤ | بعض الأسرار العلمية التى فى عالم الأغذية |
| ٧٤ | تاريخ علم الأغذية |
| ٧٥ | عناصر الغذاء فى الطعام |
| ٧٧ | المن والسلوى |
| ٨١ | الطعام من السماء والأرض |
| ٨٨ | الأمن الغذائى |
| ٩٥ | لتأكلوا منه لحما طريا |
| ١٠٢ | طعام الإنسان فى الصحة والمرض |
| ١٠٢ | طعام الأصحاء وطعام المرضى |
| ١٠٦ | التين والزيتون |

| | |
|-----|----------------------------------|
| ١١١ | ثمرات النخيل |
| ١١٧ | أنواع النخيل |
| ١٢٤ | الفاكهة |
| ١٢٤ | الفاكهة غذاء مثالى للإنسان |
| ١٢٦ | الفيتامينات |
| ١٢٩ | البروتين الحيوانى |
| ١٣٢ | البيض |
| ١٣٤ | دورة الغذاء |
| ١٣٧ | العسل غذاء وشفاء |
| ١٥٣ | العسل طعام لأهل الجنة |
| ١٥٣ | أهمية العسل فى تغذية الأطفال |
| ١٥٤ | أهمية العسل فى تغذية المسنين |
| ١٥٦ | طعام الإنسان والصوم |
| ١٥٧ | الصوم والمرض |
| ١٦٠ | الصوم شفاء |
| ١٦١ | الصوم والحامل والمرضع |
| ١٦٢ | الصوم والإنتاج |
| ١٦٣ | الصوم والصحة النفسية |
| ١٧٢ | الحبوب والبذور |
| ١٧٧ | خلق الحبوب والبذور |
| ١٧٩ | الهندسة الوراثية فى عالم النبات |
| ١٨٠ | الجهاز الهضمى |
| ١٨٤ | الإسراف فى تناول الطعام والشراب |
| ١٨٧ | علاقة الإسراف فى الطعام والسرطان |
| ١٩١ | ما يحرم من طعام وشراب |
| ١٩٦ | الطعام والشراب فى الجنة والنار |
| ١٩٦ | طعام أهل الجنة |
| ١٩٨ | فاكهة أهل الجنة |
| ٢٠٠ | طعام أهل النار وشرابهم |
| ٢٠٣ | الفهرس |

| | |
|---------------------|------------------------------|
| ٢٠٠١ / ١٧٤٦٦ | رقم الإيداع |
| 977 - 10 - 1520 - 6 | I. S. B. N الترقيم الدولى |



الدكتور أحمد شوقي إبراهيم

* تخرج من كلية الطب (جامعة القاهرة ١٩٥٢ م).

* دبلوم الأمراض الباطنية (إنجلترا ١٩٦٢ م).

* زمالة طب المناطق الحارة (إنجلترا ١٩٦٥ م).

* عضوية كلية الأطباء الملكية (لندن وأدنبرة ١٩٧١ - ١٩٧٢ م).

* مستشار الأمراض الباطنية بمستشفيات الكويت حتى عام ١٩٩٠ م.

* كانت له أحاديث إذاعية تذاع يوميا في إذاعة الكويت وإذاعات الخليج العربي منذ سنة ١٩٦٨، وحتى ١٩٩٣ م.

* له برنامج تلفزيوني أسبوعي (بين القرآن والعلم) في تلفزيونات الخليج العربي منذ عام ١٩٧٦، وحتى ١٩٩٦ م.

* له ستون حلقة تلفزيونية (بين القرآن والعلم) يستضيف في كل حلقة الشيخ محمد متولى الشعراوى، أذيعت في تلفزيونات الخليج العربي وغيرها، وتكررت إذاعتها منذ ١٩٩٦ وحتى الآن.

* له حديث يومي (في رحاب آية) في إذاعة القرآن الكريم من القاهرة.

* له برنامج تلفزيوني (من الإعجاز العلمي) في برنامج صباح الخير يا مصر يذاع مرتين أسبوعيا.

* له حلقات عديدة (عن الإعجاز العلمي) في قنوات التلفزيون المصري.

* له العديد من المحاضرات واللقاءات والمقالات والندوات عن الإعجاز العلمي في القرآن والسنة منذ سنة ١٩٧٥ م وإلى الآن.

* يعمل حاليا رئيسا لقسم أمراض القلب بمستشفى ابن سينا التخصصي بالدقي.

* رئيس لجنة الإعجاز العلمي بالمجلس الأعلى للشئون الإسلامية.

* عضو اللجنة الوطنية للتربية والعلوم والثقافة (اليونسكو).

هذا الكتاب

يتناول شرحا تفصيليا لكل ما جاء في آية سورة عبس
«فلينظر الإنسان إلى طعامه، أنا صببنا الماء صبا» إلى قوله تعالى:
«مناعا لكم ولأنعامكم».

وفي الكتاب باب كامل عن الماء كأهم عنصر من عناصر
غذاء الإنسان وأهمية الماء في استمرار الحياة على هذه الأرض.. ثم
كان الحديث عن مختلف أنواع طعام الإنسان كالفاكهة واللبن
والعسل واللحوم وثمرات النخيل.

وتحدث الكتاب عن طعام الإنسان وما جاء في السنة
النبوية الشريفة وفي قصص الأنبياء وعن أوجه الإعجاز العلمي في
كل موضوع تحدث عنه الكتاب.

المعارف الطبية في ضوء القرآن والسنة

إن كل ما يكتشفه العلماء من حقائق العلم هو نتاج
دراستهم وتدبرهم لفطرة الخلق، والقرآن والسنة وحي فاطر الفطرة،
فلا غرو أن نجد كل المعارف العلمية التي توصل إليها العلماء،
مذكورة في القرآن أو السنة أو هما معا، إما توضيحا وتصريحا،
وإما إشارة وتلميحا. ودائما وأبدا يبقى الحق المطلق في كتاب الله
وسنة رسوله نورا للعالمين جميعا في كل العصور وإلى ما شاء الله.

Bibliotheca Alexandrina



0358178

